

# Der EDEKA Ernährungs-Check für Erwachsene

Wie ernähren Sie sich? Führen Sie einfach eine Woche lang Buch. Pro Portion einen Strich eintragen. Nach einer Woche die Striche pro Lebensmittelgruppe addieren und mit unserem Auswertungsbogen vergleichen. Falls Sie ein Lebensmittel nicht finden sollten, machen Sie bei einem vergleichbaren Lebensmittel einen Strich.

<b>Extras (Schoki, Knabber &amp; Co.)</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 mittlere Portion Pommes, 4 Chickennuggets, 1 Hamburger, 1/2 Pizza oder 1 Bratwurst mit Brötchen								
1 Glas Wein oder Bier								
1 Riegel Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 1 kleines Eis, 1 Schälchen süßes Dessert, 1 Handvoll Knabberereien/Gummibärchen, 1 Glas Limonade, 1 TL süßer Brotaufstrich, 1 TL Zucker oder 1TL Ketchup/Würzsoße								
<b>Öle und Fette</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 EL Öl oder 2 bis 3 Nusskerne								
1 TL Butter/Margarine oder 1 EL Sahne/Sahnesoße								
<b>Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 bis 2 EL Quark oder 2 bis 3 Scheiben Käse								
1 Scheibe Wurst								
1 Stück Fleisch								
Eier								
1 Portion Fisch								
<b>Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Scheibe Brot, 1 Brötchen, 1½ Scheiben Toastbrot oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Portion Frühstückscerealien								
1 Portion Kartoffeln, Reis, Nudeln								
<b>Gemüse/Salat und Obst</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Portion gegartes Gemüse, 1 Schälchen Gemüsesuppe, 1 Portion Tomatensoße, 1 Portion Salat, 1 Handvoll rohes Gemüse oder 1 Glas Gemüsesaft								
1 Handvoll frisches Obst oder 1 Glas Fruchtsaft								
1 Portion Hülsenfrüchte/Tofu								
<b>Getränke</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Tasse Früchtetee, 1 Glas Mineralwasser oder 1 Glas stark verdünnte Fruchtsaftschorle								
1 Tasse Kaffee, schwarzer Tee oder grüner Tee								

# Der EDEKA Ernährungs-Check – Auswertung

Vergleichen Sie die Summe der Striche aus dem Ernährungs-Check mit den Angaben für Ihren Energiebedarf. Ihren täglichen Energiebedarf und den Ihrer Familie können Sie übrigens ganz leicht unter [www.edeka.de/ernaehrung](http://www.edeka.de/ernaehrung) ausrechnen. **Bitte beachten Sie:** Die Angaben im Auswertungsbogen sind eine Orientierungshilfe. Oft sind z. B. Lebensmittel innerhalb einer Gruppe gegeneinander austauschbar.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an unsere Ernährungsservice Hotline unter 01803 33 522\*.

\*(0,09 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro/Min.)

Empfohlene Menge pro Woche bei einem täglichen Energiebedarf von:

Extras (Schoki, Knabber & Co.)	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 mittlere Portion Pommes, 4 Chickennuggets, 1 Hamburger, 1/2 Pizza oder 1 Bratwurst mit Brötchen	0 bis 1	0 bis 1	0 bis 1	0 bis 2	0 bis 2	0 bis 2	0 bis 2	0 bis 2	0 bis 2
1 Glas Wein oder Bier	Ab und zu o.k., wenn aus gesundheitlicher Sicht erlaubt.								
1 Riegel Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 1 kleines Eis, 1 Schälchen süßes Dessert, 1 Handvoll Knabberereien/Gummibärchen, 1 Glas Limonade, 1 TL süßer Brotaufstrich, 1 TL Zucker oder 1TL Ketchup/Würzsoße	0 bis 7	0 bis 7	0 bis 7	0 bis 7	0 bis 7	0 bis 8	0 bis 10	0 bis 10	0 bis 10
Öle und Fette	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 EL Öl oder 2 bis 3 Nusskerne	10 bis 11	12 bis 13	14	15	17	18 bis 19	19 bis 20	20 bis 21	22
1 TL Butter/Margarine oder 1 EL Sahne/Sahnesoße	10 bis 11	12 bis 13	14	15	17	18 bis 19	19 bis 20	20 bis 21	22
Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 bis 2 EL Quark oder 2 bis 3 Scheiben Käse	21 bis 22	25	28	30	33	35	39	41 bis 42	44 bis 45
1 Scheibe Wurst	10	12	14	15	17	18	19	20 bis 21	22
1 Stück Fleisch	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3
Eier	1 bis 2	2	2 bis 3	3	3	3 bis 4	3 bis 4	3 bis 4	4
1 Portion Fisch	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2	1 bis 2
Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 Scheibe Brot, 1 Brötchen, 1½ Scheiben Toastbrot oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Portion Frühstückscerealien	11 bis 12	15	15	16 bis 17	18 bis 19	18 bis 19	18 bis 19	18 bis 19	19
1 Portion Kartoffeln, Reis, Nudeln	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Gemüse/Salat und Obst	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 Portion gegartes Gemüse, 1 Schälchen Gemüsesuppe, 1 Portion Tomatensoße, 1 Portion Salat, 1 Handvoll rohes Gemüse oder 1 Glas Gemüsesaft	21	21	21	23	21 bis 28	21 bis 28	21 bis 28	21 bis 28	21 bis 28
1 Handvoll frisches Obst oder 1 Glas Fruchtsaft	14	14	14	14	14	14	14	14	14
1 Portion Hülsenfrüchte/Tofu	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3	2 bis 3
Getränke	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
1 Tasse Früchtetee, 1 Glas Mineralwasser oder 1 Glas stark verdünnte Fruchtsaftschorle	68 bis 70	68 bis 70	70	70	>70	>70	>70	>70	>70
1 Tasse Kaffee, schwarzer Tee oder grüner Tee	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28	0 bis 28