EBNÄHRUNGS EBAGEBOGEN

Wie oft verzehren Sie folgende Lebensmittel und Getränke?

	mehrmals läglich	täglich	mehrmals in der Woche	etwa ein- mal in der Woche	mehr- mals im Monat	etwa ein- mal im Monat	nie	Bemerkungen
Milch, Buttermilch								
Quark, Joghurt, Dickmilch								
Sahne, Crème fraîche								
Käse								
Eier								
Fleisch (ohne Wurstwaren)								
Wurstwaren, Schinken								
Geflügel, Wild								
Fisch								
Gemüse, gegart								
Hülsenfrüchte								
(z.B. Bohnen, Linsen, Erbsen)								
Salate, Rohkost								
Kräuter, frisch								
Obst, frisch								
Kartoffeln								
Teigwaren hell (Nudeln, Spätzle)								
Reis (weiß)								
Vollkornreis, Vollkornnudeln								
Knödel (Kartoffel-, Semmelknödel)								-
Pommes frites, Bratkartoffeln								
Mehlspeisen als Hauptgericht								
Haferflocken, Müsli, Cornflakes								
Weißbrot, -brötchen, Toastbrot								
Mischbrot								
Vollkornbrot, -brötchen								
Knäckebrot								
Kuchen, Torten, Gebäck								
Honig, Konfitüre, Nougatcreme								
Schokolade, Pralinen								
sonstige Süßwaren								
(z.B. Bonbons)								
salzige Knabbereien								
(z.B. Chips, Erdnüsse)								
Obst- und Gemüsesäfte								
Mineralwasser, Leitungswasser								
Kräuter-, Früchtetee								****
Kaffee, schwarzer Tee								
Limonade, Colagetränke								
Bier								
Wein								
Spirituosen								
Diätgetränke								

How often do you consume the following items?

	Several	Every	Several	Several	About	Never	Comment
	times a	day	times a	times a	once a	110701	Commone
	day	ady	week	moth	months		
Milk, buttermilk	_ c. c. y						
Quark (curd),							
yogurt, sour milk							
Cream, crème							
fraîche							
Cheese							
Eggs							
Meat (without							
sausages)							
Sausages, ham							
Poultry, game							
Fish							
Vegetables,							
cooked							
Legumes							
(e.g. beans,							
lentils, peas)							
Salads, raw							
vegetables							
Fresh herbs							
Fresh fruit							
Potatoes							
White pasta							
(noodles,							
spaetzle)							
White rice							
Whole grain rice,							
whole grain pasta							
Dumplings							
(potato, bread							
dumplings)							
French fries, fried							
potatoes							
Pastries as main							
dishes							
Oatmeal, muesli, cornflakes							
White bread, rolls, toast							
Mixed bread							
Whole grain							
bread, rolls							
Crispbread							
Cakes, tarts,							
pastries							
Honey, jam,							
nougat cream							
Chocolate,							
pralines							
	1	l .	1	j.	J	l .	I

How often do you consume the following items?

Other sweets				
(e.g. candies)				
Salty snacks				
(e.g. chips,				
peanuts)				
Fruit and				
vegetable juices				
Mineral water,				
tap water				
Herbal, fruit tea				
Coffee, black tea				
Lemonade, cola				
drinks				
Beer				
Wine				
Spirits				
Diet drinks			 	