

Ernährungstagebuch in Excel

- 1.Einleitung
- 2.Erfassen eines Tages
- 3.Neue Einträge
- 4.Wochenübersicht

1.Einleitung

Mit dieser Excel-Tabelle kann man seine täglich konsumierten Lebensmittel erfassen, sich die Kalorien zusammen rechnen lassen und ein Ernährungs-Tagebuch für eine Woche ausdrucken.

Quellenangabe:

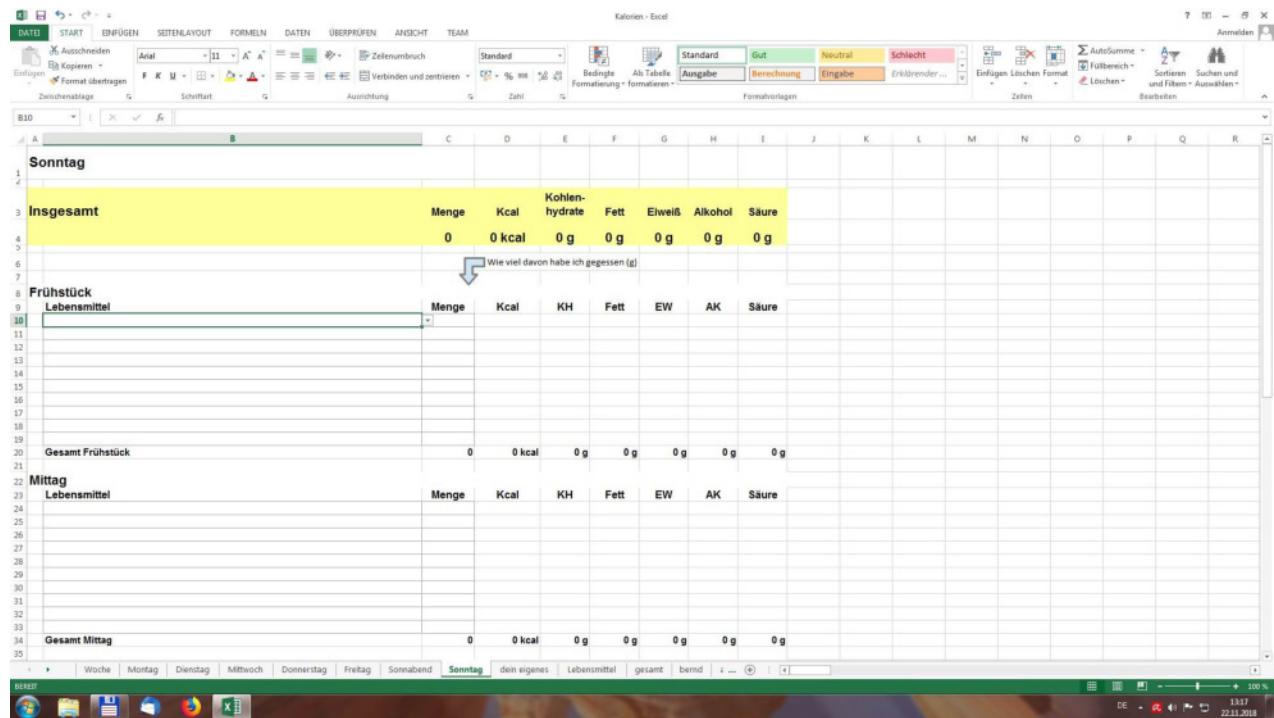
- Als Datengrundlage habe ich eine Sammlung von
<https://www.lebensmittel-tabelle.de/inhalt.html>
benutzt.
- Die Excel-Tabelle habe ich nach einer Idee aus dem Internet
von Priyendra Kumar erstellt
<https://www.pk-anexcelexpert.com/searchable-drop-down-list/>
dem ich für das Makro sehr dankbar bin.
Ohne dieses wäre es sinnlos, 5000 Lebensmitteleinträge auszuwählen ☺

Ganz viel eigene Arbeit und Erfahrung habe ich jedoch noch hinein gesteckt,
die beiden Quellen sinnvoll zu verbinden
Damit das auch funktioniert, muß eine neuere Excel-Version ran als die,
die ich sonst immer benutze (2010 mindestens statt 2003) – ohne diese könnt
ihr leider mein Programm auch nicht in Aktion sehen.

Ich weiß, es gibt noch ganz viele Programme und auch Apps, die das gleiche Thema
haben und wo man Internet-Anbindung und OCR-Scanner und Fitness-Uhr und was
noch alles findet. Ich habe es aus Spaß an der Freude gemacht und die Anwendung
liegt hier eben bei Windows-Computer, Desktop, Excel – genauso wie bei meinem
Fußball-Tippspiel.

2. Erfassen eines Tages

Rufe Excel 2010 oder neuer auf und die kalorien.xlsxm – Stimme dem **Bearbeitungsmodus** und falls nötig den **Makros** am Anfang einmal zu.



In Spalte B und C kann man die Lebensmittel und die konsumierten Mengen (in Gramm, nur bei Ei mal in Stück ☺) eingeben).

Es gibt 4 Mahlzeiten, Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendbrot und eine Rubrik für Besonderes.

6							
7							
8	Frühstück						
9	Lebensmittel						
10	Brot						
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Gesamt Frühstück						
21							
22	Mittag						
23	Lebensmittel						
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Falls eine Eintragung bei den Lebensmitteln gefunden wird, sind die Kalorien schon mal leer und füllen sich nach Eingabe der Menge (in Gramm, selten wie beim Ei in Stück). Die Rechnung ist dabei Menge * Kalorien/100g, ebenso werden die Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und sofern enthalten, auch Alkohol und Säure angezeigt. Sowie gleich für die Mahlzeit und gesamt den Tag addiert.

Sonntag	Menge	Kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Alko	Säure
Insgesamt	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Frühstück Lebensmittel							
Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Gesamt Frühstück	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Mittag Lebensmittel							

Falls das Lebensmittel nicht gefunden wurde, kommt für die Kalorien erstmal eine Fehlermeldung, was aber nicht schlimm ist.

Insgesamt	Menge	Kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Alkohol	Säure
	50	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Frühstück Lebensmittel							
Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Marmelade		#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Gesamt Frühstück	50	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Mittag							

Denn es gibt ja die Auswahlfunktion. Drücke einfach Eingabe der Buchstaben auf den kleinen Pfeil am Ende der Zeile.

Dabei nicht ungeduldig sein! Wenn man mit der Maus oder der Entertaste schon kurz woanders war, geht es manchmal erst *direkt nach neuer Eingabe* der Buchstaben.

Wie bei Google kann man auch Wortteile eingeben, es hätte hier also auch

Marme oder **melad** gereicht (irgendwas Charakteristisches eben, um die Suche einzugrenzen)

Lebensmittel	Menge	Kcal
Brot	50	136 kcal
Marmelade		#NV
Gesamt Frühstück	50	#NV

Es öffnet sich dann eine Auswahl, wo man mit der Laufleisten hoch und runter laufen und einen Eintrag auswählen kann (den blau markierten). Mit der Maus auswählen oder mit Enter.

7		
8	Frühstück	
9	Lebensmittel	
10	Brot	50
11	Marmelade	
12	Fruchtaufstrich (Konfitüre- / Marmelade-Alternative)	
13	Hagebutten-Marmelade, H-Konfitüre, H-mark, Hägenmark, Hiefenmark, Buttenmost	
14	Himbeer-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)	
15	Konfitüre (Marmelade)	
16	Konfitüre, extra (Marmelade)	
17	Konfitüre, kalorienreduziert (Diätmarmelade)	
18	Linzer Auge, Spitzbube (Mürbeteig mit Johannisbeer-Marmelade gefüllt)	
19	Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)	
20	Gesamt Frühstück	50
21		

Jetzt verschwindet die Fehlermeldung bei Kalorien

Insgesamt	Menge	Kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Alkohol	Säure
	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Wie viel davon habe ich gegessen (g)							
Frühstück							
Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o Eiweiß (Walden Farms)	0	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Gesamt Frühstück	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g

Man kann die Menge auch später eingeben und erst einen neuen Eintrag wählen, hier zum Beispiel den richtigen Edamer Käse

Frühstück		Menge	Kcal
Lebensmittel			
Brot		50	136 kcal
Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)			0 kcal
Edamer			#NV
Edamer, 30 % Fett in Trockenmasse			
Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse			
Edamer, 60 % Fett in Trockenmasse			
Käsebrötchen mit Edamer, Käsesemmlern, Käsewecken, Käseschrippen			
Käse Edamer			
Gesamt Frühstück		50	#NV
Mittag			

Das nächste Bild zeigt, daß man das Lebensmittel auch erst nach der Menge auswählen kann (die 40g waren schon eingegeben, aber beim Namen des Käses hat man sich vertan und sucht nun erneut mit **Edamer**)

Insgesamt		Menge	Kcal	KH	hydrate	Fett
		110	#NV	#NV	#NV	#NV
Wie viel davon habe ich gegessen (g):						
Frühstück		Menge	Kcal	KH	hydrate	Fett
Lebensmittel						
Brot		50	136 kcal	25 g	3 g	
Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)		20	0 kcal	0 g	0 g	
Edamer		40	#NV	#NV	#NV	#NV
Edamer, 30 % Fett in Trockenmasse						
Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse						
Edamer, 60 % Fett in Trockenmasse						
Käsebrötchen mit Edamer, Käsesemmlern, Käsewecken, Käseschrippen						
Käse Edamer						
Gesamt Frühstück		110	#NV	#NV	#NV	#NV

Die Fehlermeldung verschwindet, sobald der Eintrag mit dem Edamer 45% i.Tr. ausgewählt ist und dann werden die Nährwerte und Kalorien für 40g hinzugefügt.

So sieht das komplette Frühstück aus

Sonntag	Menge	Kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Alkohol	Säure
Insgesamt	380	361 kcal	27 g	21 g	15 g	0 g	0 g
↓ Wie viel davon habe ich gegessen (g)							
Frühstück							
Lebensmittel	Menge	Kcal	Kh	Fett	EW	AK	Säure
Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)	20	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse	40	126 kcal	0 g	9 g	10 g	0 g	0 g
Butter, halbfett, Halbfett-Butter	20	77 kcal	0 g	8 g	1 g	0 g	0 g
Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	0 g
Gesamt Frühstück	380	361 kcal	27 g	21 g	15 g	0 g	0 g

Springen wir zum Kaffee Bei den **Mutzen** können wir erstmals wählen zwischen einem Eintrag aus der Lebensmittel-Tabelle und einem von mir selbst erzeugten Eintrag. Man wählt also das Stichwort möglichst geschickt, um die richtigen, aber nicht zu viele Auswahlmöglichkeiten zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Kcal	Kh	Fett	EW	AK	Säure
Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g
Orangen-Marmelade o.KH o.Fett o.Eiweiß (Walden Farms)	20	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse	40	126 kcal	0 g	9 g	10 g	0 g	0 g
Butter, halbfett, Halbfett-Butter	20	77 kcal	0 g	8 g	1 g	0 g	0 g
Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	0 g
süße milch	10	52 kcal	4 g	4 g	0 g	0 g	0 g
Gesamt Frühstück	380	413 kcal	31 g	25 g	15 g	0 g	0 g
Mittag							
Lebensmittel	Menge	Kcal	Kh	Fett	EW	AK	Säure
Nudeln	150	492 kcal	120 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Käse Feta	100	240 kcal	0 g	15 g	25 g	0 g	0 g
Chilsauce	30	90 kcal	12 g	5 g	0 g	0 g	0 g
Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	0 g
süße Milch	10	52 kcal	4 g	4 g	0 g	0 g	0 g
Gesamt Mittag	540	897 kcal	138 g	25 g	26 g	0 g	0 g
Kaffee							
Lebensmittel	Menge	Kcal	Kh	Fett	EW	AK	Säure
Mazzen	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Mazzenkern, Mazzenkernscheiben, Scheibenreis, Scheibengeback, Siedegeback	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Milch	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
Gesamt Kaffee	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV

Suchen nach **E** oder **eis** sind nicht so geschickt. **Edamer fettarm** aber auch nicht so schlau, weil buchstabenweise und nicht semantisch gesucht wird.

Kalorien - Excel

B39

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R

A

10 Brot 50 136 kcal 25 g 3 g 3 g 0 g 0 g
 11 Orangen-Marmelade o KH o Fett o Eiweiß (Walden Farms) 20 0 kcal 0 g 0 g 0 g 0 g 0 g
 12 Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse 40 126 kcal 0 g 9 g 10 g 0 g 0 g
 13 Butter, halbfett, Hälftefett-Butter 20 77 kcal 0 g 8 g 1 g 0 g 0 g
 14 Kaffee mit Milch (Milchkaffee) 250 23 kcal 2 g 1 g 1 g 0 g 0 g
 15 süße milch 10 52 kcal 4 g 4 g 0 g 0 g 0 g

16
 17
 18
 19
 20 Gesamt Frühstück 390 413 kcal 31 g 25 g 15 g 0 g 0 g

21 Mittag

22 Lebensmittel

23 Nudeln 150 492 kcal 120 g 0 g 0 g 0 g 0 g
 24 Käse Feta 100 240 kcal 0 g 15 g 25 g 0 g 0 g
 25 Chilisauce 30 90 kcal 12 g 5 g 0 g 0 g 0 g
 26 Kaffee mit Milch (Milchkaffee) 250 23 kcal 2 g 1 g 1 g 0 g 0 g
 27 süße Milch 10 52 kcal 4 g 4 g 0 g 0 g 0 g

28
 29
 30
 31
 32
 33
 34 Gesamt Mittag 540 897 kcal 138 g 25 g 26 g 0 g 0 g

35 Kaffee

36 Lebensmittel

37 Müzen

38 Glühwein

39 Enden kann kein alkoholfreies

40 Gesamt Kaffee

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Wenn partout nichts gefunden wird, bleibt die Fehlermeldung auch nach dem Drücken auf den Auswahlhaken und es erscheint auch kein Menue.

Softeis ist nicht vorhanden.

Kaffee	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
Mutzen			0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Glühwein (weiß, rosé, rot)			0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Softeis			#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV

↑

kein Auswahlfeld erscheint!!!

Jetzt ist die Neugier geweckt und man kann das **Arbeitsblatt Lebensmittel** mit Excel-Funktionen durchsuchen.

Suchen und Auswählen im Reiter **Start** des schrecklichen Excel-Menüs (wer mit Office bis 2003 groß geworden ist, weiß wovon ich rede) oder einfach **Strg+F** und danach die **Optionen** öffnen und auf **Werte** achten.

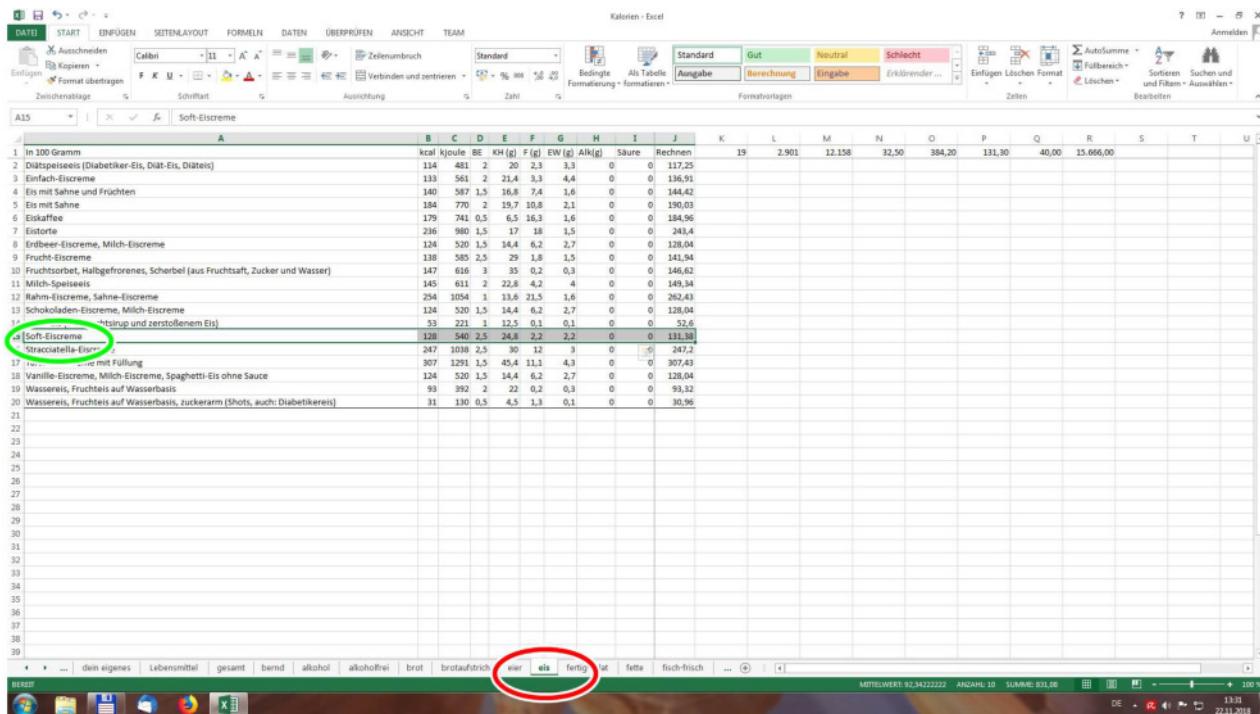
Suchbegriff **Softeis**. Keine Chance 😞

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'Kalorien - Excel'. The main table lists various food items with columns for Menge (Quantity), Kilokalorien (Kcal), KH, Fett (Fat), Eiweiß (Protein), Alkohol (Alcohol), Säure (Acid), Rechnung (Calculation), ID, and Search Frequency. A search dialog box is open, with the search term 'Soße' highlighted in the 'Suchen in' dropdown. The 'Wiederholen' (Repeat) button is highlighted with a red arrow.

Suchbegriff **eis**. Na toll. Basmatireis ☺

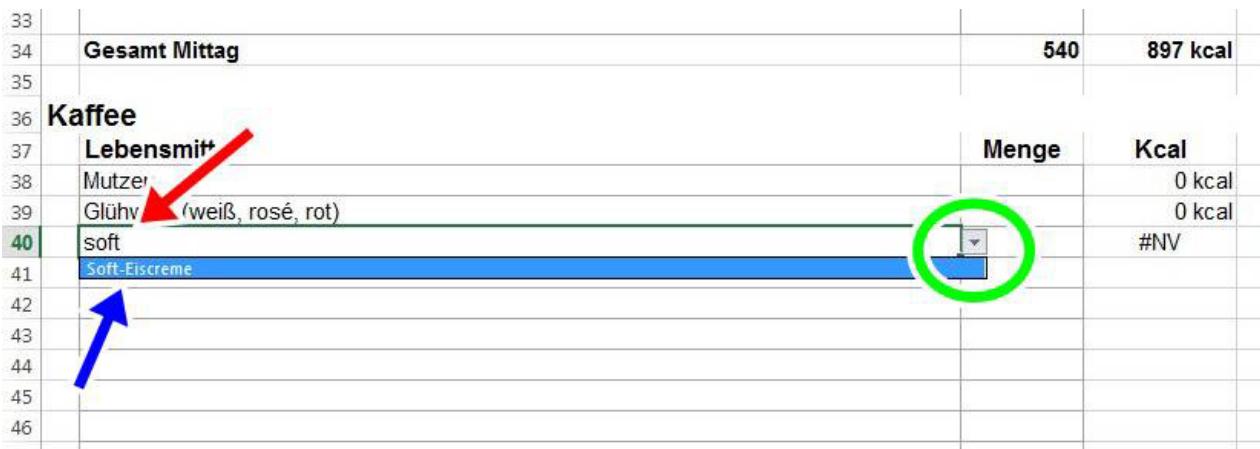
The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'Kalorien - Excel'. The main table lists various food items. A search dialog box is open, with the search term 'eis' highlighted in the 'Suchen in' dropdown. The 'Alt suchen' (Search Again) button is highlighted with a red arrow. The search results show several entries containing 'Basmatireis', such as 'Basmatireis, gekocht' and 'Basmatireis, ungekocht'.

Es gibt 38 Kategorien, wir gehen in das **Arbeitsblatt eis**.
Hier könnten wir wieder suchen, aber es sind nur 19 Einträge und die **Soft-Eiscreme** sticht uns sofort heraus.



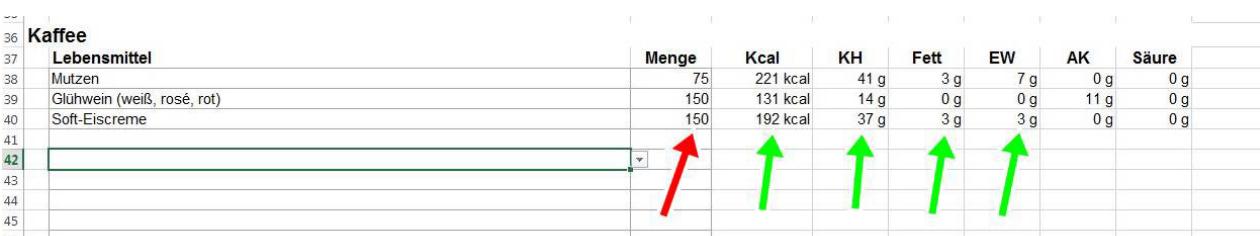
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	In 100 Gramm		kcal	kJoule	BE	KH(g)	F(g)	EW(g)	Alk(g)	Säure	Rechnen										
2	Dütspeiseeis (Diabetiker-Eis, Diät-Eis, Diateis)	114	481	2	20	2,3	3,3	0	0	117,25											
3	Einfach-Eiscreme	133	563	2	21,4	3,3	4,4	0	0	136,91											
4	Eis mit Sahne und Früchten	140	587	1,5	16,8	7,4	1,6	0	0	144,42											
5	Eis mit Sahne	184	770	2	19,7	10,8	2,1	0	0	190,03											
6	Eiskaffee	179	741	0,5	6,5	16,3	1,6	0	0	184,96											
7	Eistorte	236	980	1,5	17	1,8	1,5	0	0	243,4											
8	Erdbeer-Eiscreme, Milch-Eiscreme	124	520	1,5	14,4	6,2	2,7	0	0	128,04											
9	Frucht-Eiscreme	138	585	2,5	29	1,2	3,5	0	0	141,94											
10	Fruchtsorbet, Halbgefrorenes, Scherbel (aus Fruchtsaft, Zucker und Wasser)	147	616	3	35	0,2	0,3	0	0	140,62											
11	Milch-Eiscreme	145	611	1,5	22,6	4,2	1,4	0	0	140,54											
12	Rahm-Eiscreme, Sahne-Eiscreme	204	1054	1	13,6	1,5	1,6	0	0	262,43											
13	Schokoladen-Eiscreme, Milch-Eiscreme	124	520	1,5	14,4	6,2	2,7	0	0	128,04											
14	(Eisgrup und zerstoßenes Eis)	53	221	1	12,5	0,1	0,1	0	0	52,6											
15	[Soft-Eiscreme]	128	540	2,5	24,8	2,2	2,2	0	0	131,38											
16	[Stracciatella-Eiscreme]	247	1016	2,5	30	12	3	0	0	247,2											
17	(Vanille-Eis mit Füllung)	307	1291	1,5	45,4	11,1	4,3	0	0	307,43											
18	Vanille-Eiscreme, Milch-Eiscreme, Spaghettieis ohne Sauce	124	520	1,5	14,4	6,2	2,7	0	0	128,04											
19	Wassereis, Fruchteis auf Wasserbasis	93	392	2	22	0,2	0,3	0	0	93,32											
20	Wassereis, Fruchteis auf Wasserbasis, zuckerarm (shots, auch: Diabetikereis)	31	130	0,5	4,5	1,3	0,1	0	0	30,96											
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34	Gesamt Mittag																		540	897 kcal	
35																					
36	Kaffee																				
37	Lebensmittel																				
38	Mutzen																			0 kcal	
39	Glühwein (weiß, rosé, rot)																			0 kcal	
40	soft																			#NV	
41	Soft-Eiscreme																				
42																					
43																					
44																					
45																					
46																					

Also gehen wir wieder zurück zu unserem Ursprung, also dem erfaßten Tag. Da, wo **Softeis** nicht gefunden wurde, probieren wir jetzt mit unserem neuen Wissen **soft** oder besser **soft-** als Suchbegriff und voila.



33																					
34	Gesamt Mittag																		540	897 kcal	
35																					
36	Kaffee																				
37	Lebensmittel																				
38	Mutzen																			0 kcal	
39	Glühwein (weiß, rosé, rot)																			0 kcal	
40	soft																			#NV	
41	Soft-Eiscreme																				
42																					
43																					
44																					
45																					
46																					

Gefunden und eine Portion 150g eingebongt.



36	Kaffee																				
37	Lebensmittel																				
38	Mutzen																			221 kcal	41 g
39	Glühwein (weiß, rosé, rot)																		131 kcal	14 g	
40	Soft-Eiscreme																		192 kcal	37 g	
41																			3 g	3 g	
42																			7 g	3 g	
43																			0 g	11 g	
44																			0 g	0 g	
45																					
46																					

3. Neue Einträge

Abendbrot gibt's beim Mexikaner, olé.
Burrito wird sogar gefunden.

	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
0	Abendbrot							
1	Burrito							
2	Burrito-Hülle, Chimichanga-Hülle, weich, Tortillas Taco-Hülle, hart, Tortilla (weiche Tacos in Burritos oder Chimichangas)							
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
0								
1	Gesamt Abendbrot	0	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
2								

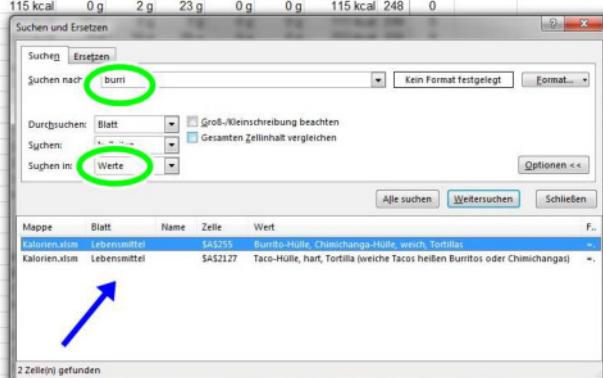
Aber nein, halt. So wenige Kalorien, *das kann nicht sein*. Aber da steht ja auch Burrito-Hülle, also das ist ja ohne Füllung 😞

	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
0	100	111 kcal	21 g	5 g	2 g	0 g	0 g
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
0							
1	Gesamt Abendbrot	100	111 kcal	21 g	5 g	2 g	0 g
2							

Suchen wir wieder in dem **Arbeitsblatt Lebensmittel**

	Stk Menge	Stk g	E g	Tz g	V g	U g	Stk kcal	zStk	U
Buchweizen, geschält	100	360 kcal	49 g	14 g	7 g	0 g	0 g	360 kcal	239
Buchweizenbrot	100	336 kcal	71 g	2 g	9 g	0 g	0 g	345 kcal	240
Buchweizen-Grütze	100	237 kcal	46 g	2 g	7 g	0 g	0 g	237 kcal	241
Buchweizenmehl	100	335 kcal	73 g	2 g	8 g	0 g	0 g	344 kcal	242
Buchweizenmehl hell	100	352 kcal	79 g	1 g	5 g	0 g	0 g	352 kcal	243
Buchweizen-Plinsen, Hefeteig-Pfannkuchen	100	343 kcal	77 g	1 g	5 g	0 g	0 g	343 kcal	244
Buchweizen-Vollkornmehl	100	256 kcal	29 g	13 g	5 g	0 g	0 g	256 kcal	245
Bucklinge	100	361 kcal	71 g	3 g	11 g	0 g	0 g	361 kcal	246
Buffelfleisch, Buffel-Saftgulasch (roh)	100	224 kcal	0 g	16 g	21 g	0 g	0 g	233 kcal	247
Bulgur gekocht (Couscous, Kuskus, Cuscus, Cous Cous, Kouskous, Cous-Cous)	100	115 kcal	0 g	2 g	23 g	0 g	0 g	115 kcal	248
Bündnerfleisch, Bündner Fleisch (Rindfleisch, Trockenfleisch, Dörrfleisch)	100								
Bunbarsch, Tilapia (roh)	100								
Bunte Zuckerstreusel	100								
Burgunderbraten mit Soße (ohne weitere Beilagen)	100								
Burrito-Hülle, Chimichanga-Hülle, weich, Tortillas	100								
Butter (Sauerrahm-Butter)	100								
Butter (Süßrahm-Butter)	100								
Butter, halbfett, Halbfett-Butter	100								
Buttercreme-Torte (Biskuit-Basis)	100								
Butterkäse, 50 % Fett in Trockenmasse	100								
Butterkekse (Cookies)	100								
Buttermilch, natur	100								
Buttermilch-Kaltschale	100								
Butterplätzchen	100								
Butter-Schmalz, Butter-Reinfett, Nitir qibe, Ghee, Butter-Fett	100								
Butterstuten, Milchbrot	100								
Cabanossi, Kabanossi	100								
Caipirinha (Mixgetränke, ca. 18 Vol % Alkohol, 1 Drink = 300 ml = etwa 1000kcal)	100								
Calzone, Mini-Calzone	100								
Camembert, 30 % Fett in Trockenmasse	100								
Camembert, 45 % Fett in Trockenmasse	100								
Camembert, 60 % Fett in Trockenmasse	100								
Camembert, gebacken, paniert (Backcamembert, gebackener Käse, Back Camembert)	100								

	Stk Menge	Stk g	E g	Tz g	V g	U g	Stk kcal	zStk	U



Da ist wirklich nichts Passendes.

Dann fragen wir doch mal das Internet. Hier werden wir sofort fündig, und wir können doch einen neuen Eintrag anlegen, da wir alle Nährwerte wissen.

Ich empfehle dringendst, das **Arbeitsblatt Lebensmittel** nicht selbst zu verändern. Das hat einen technischen Grund, nämlich das Auswahlmenue (siehe Einleitung, das etwas kompliziertere Makro, welches scheinbar wildes Zeilenhinzufügen oder -löschen auch nicht mag. Ihr macht Euch nur die Tabelle kaputt). Also erinnern wir uns der **38 Lebensmittelkategorien**, hier könnten wir eintragen und ändern.

Es ist aber schlauer und eigentlich so gedacht, Änderungen in dem **Arbeitsblatt dein eigenes** vorzunehmen. Grund dafür: Ich habe 1000 freie Einträge (Plätze) vorgesehen, in den 38 Kategorien nur jeweils 30.

Die werden **alle** automatisch zusammengetragen (siehe weiter unten in der Beschreibung) und sind dann in dem **Arbeitsblatt Lebensmittel** verfügbar und für den Tag auswählbar.

Also schrittweise. **Arbeitsblatt dein eigenes** auswählen und unter dem Strich wo Platz ist, in Spalte A einen sinnvollen Namen eintragen, **Burrito, komplett**

Screenshot of Microsoft Excel showing a nutrition log. The spreadsheet has columns for food items, energy content (kcal), protein (Pro), carbohydrates (KH), fat (F), water (EW), alcohol (Alk), and acid (Säure). A red arrow points to row 7, which contains the text "Burrito, komplett". A red circle highlights the tab bar at the bottom with the text "dein eigenes".

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	kcal	Pro	g	g	g	g	g	g	Rechnen	5	1.146	4.811	4,50	255,90
1	In 100 Gramm													
2	Pfefferminz	410	1722	100	0	0			410					
3	Kräutertee	389	1634	94	0,5				387,5					
4	Eiskaffee	52	218	7,9	1,1	2,7			53,96					
5	Muffzen	294,5	1237	4,5	54	3,8	9		294,54					
6	Burrito, komplett													
7														
8														
9														
10														

Bei Kalorien in **Spalte B** erscheint schon mal eine 0 und wir geben einfach direkt weiter die Nährwerte ein, zuerst die **Kohlenhydrate 33**

Screenshot of Microsoft Excel showing the same nutrition log as above, but with the carbohydrate value "33" entered into cell B6. A green arrow points to cell B6, and a yellow circle highlights the cell containing "33". A red circle highlights the tab bar at the bottom with the text "dein eigenes".

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	kcal	Pro	g	g	g	g	g	g	Rechnen	5	1.146	4.811	4,50	255,90
1	In 100 Gramm													
2	Pfefferminz	410	1722	100	0	0	0	0	410					
3	Kräutertee	389	1634	94	0,5	0,5	0,5	0,5	387,5					
4	Eiskaffee	52	218	7,9	1,1	2,7	2,7	2,7	53,96					
5	Muffzen	294,5	1237	4,5	54	3,8	9	9	294,54					
6	Burrito, komplett													
7														
8														
9														
10														

In **Spalte J** tut sich was. Die Kalorien werden berechnet.

Jedes g **Fett** ergibt **9,3 kcal**, jedes g **Eiweiß 4,2 kcal**, jedes g **Kohlenhydrate 4,1 kcal**, jedes g **Alkohol 7 kcal** und jedes g **Säure 3 kcal**.

Das sind wissenschaftliche Werte, die jeder in der Schule gelernt hat und die uns nicht weiter beunruhigen sollen.

Wenn wir alle Nährwerte eingetragen haben, ist in **Spalte J** das vorläufige Ergebnis da und es wird auch in **Spalte B** übernommen.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	kcal	kjoule	BE	KH (g)	F (g)	EW (g)	Alk(g)	Säure	Rechnen			
In 100 Gramm												
Pfefferminz	410	1722		100	0				410			
Krümeltee	389	1634		94		0,5			387,5			
Eiskaffee	52	218		7,9	1,1	2,7			53,96			
Mutzen									294,5			
Burrito, komplett	216,3	8		33	6	6			216,3			

Wenn uns die 216,3 kcal nicht gefallen, überschreiben wir sie einfach in **Spalte B** mit dem Wert aus dem Internet. **206**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
	kcal	kjoule	BE	KH (g)	F (g)	EW (g)	Alk(g)	Säure	Rechnen			
In 100 Gramm												
Pfefferminz	410	1722		100	0	0			410			
Krümeltee	389	1634		94		0,5			387,5			
Eiskaffee	52	218		7,9	1,1	2,7			53,96			
Mutzen									294,5			
Burrito, komplett	206	8		33	6	6			216,3			

Dann gehen wir in das **Arbeitsblatt Lebensmittel** und finden nach der Excel-Suche unseren neuen Eintrag **Burrito, komplett** und die **206 kcal**.

	Menge	Kategorie	Wert
1	100	Lebensmittel	SA\$255
2	100	Lebensmittel	SA\$2127
3	100	Lebensmittel	SA\$2464

Wen stören jetzt die Platzhalter Eintrag 2464 usw? Laßt sie bitte da drin, sie erleichtern die Kontrolle und Fehlersuche. Kommen wir zu einem Ausflug in die Interna.

Gehen wir einmal in das **Arbeitsblatt gesamt**.

Auf den ersten Blick sieht hier alles genauso aus. Nur daß die **Spalten A** und **B** zusätzlich da sind. Ab **Spalte C** gibt es Verweise auf die anderen Arbeitsblätter, die 38 Kategorien, **Bernd** und **dein eigenes**.

Aha. Hier werden die alle automatisch zusammengefaßt.

Es gibt 1000 Verweise in bzw aus **dein eigenes**. Viel weniger (je 30) aus den anderen Sammlungen. Die stehen auch weiter unten, man findet sie nach Blättern – aber das ist der Grund, weshalb ich rate lieber in **dein eigenes** als in den Kategorien neue Lebensmittel einzugeben. Das kann man eventuell einmal jährlich bei mir in Auftrag geben nachzuziehen.

Erfahrene Excel-Nutzer könnten versucht sein, das **Arbeitsblatt gesamt** alphabetisch zu sortieren (wenn eigene Einträge zu weit unten sind). *Das geht, aber bitte mit einem Trick!* Erst von Z bis A also absteigend, damit die nichtleeren Einträge nach oben kommen. Anschließend noch einmal von A bis Z (**Spalte C**) aber nur die nichtleeren markieren dafür. Sonst sind die leeren Einträge oben und das sieht weder in dem **Arbeitsblatt gesamt** noch in dem **Arbeitsblatt Lebensmittel** gut aus.

Letztere würde ich übrigens nicht empfehlen zu sortieren, sondern halt die Einträge so zu lassen – erst alphabetisch alles aus **lebensmittel-tabelle.de** und dann alphabetisch die eigen erfaßten. Die Menue-Auswahl stört das doch nicht. **Spalte A** und **B** aus dem **Arbeitsblatt gesamt** sind für die Verknüpfung zum

Arbeitsblatt Lebensmittel da. Da mir meine obige Quelle teils recht lange, unhandliche Benennungen geliefert hat, habe ich die auf 255 Zeichen (**Feld B1**) bzw real 80 Zeichen (der jeweilige **B** Wert zu **A**) gekürzt.
Und zwar in unendlich harter manueller Arbeit, war manchmal gar nicht so einfach, eine sinnvolle Bezeichnung zu finden. **Spalte A** ist aber das, was das **Arbeitsblatt Lebensmittel** und eben die **Auswahl/Suche in den Tagen** benutzt, deshalb die zweifache Umleitung per Verweis über dieses zentrale **Arbeitsblatt gesamt**, okey?

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	255 in 100 Gramm (Langer Name)		kcal	kjoule	BE	KH (g)	F (g)	EW (g)	Alk(g)	Säure	Rechnen	Abweichen	2.463	572.306
1 Lebensmittel	5 Wurst	243 1020,6	20	15							249	6		
147 Wurst	15 Käse Sauermilch	150 630	5	25							151,5	1,5		
148 Käse Sauermilch	5 Milch	108 453,6	5	15							109,5	1,5		
149 Milch	12 Laugenbrezel	287 1205,4	70								287	0		
150 Laugenbrezel	10 Schokolade	508 2133,6	80	20							514	6		
151 Schokolade	12 Gummibärchen	410 1722	100								410	0		
152 Gummibärchen	9 Lebkuchen	340 1428	50	15							344,5	4,5		
153 Lebkuchen	4 Reis	328 1377,6	80								328	0		
154 Reis	10 Chillsauce	299 1255,8	40	15							303,5	4,5		
155 Chillsauce	10 Süße Milch	524 2200,8	40	40							536	12		
156 Süße Milch	2 Ei	261 1096,2	15	30							265,5	4,5		
157 Ei	7 Fleisch	396 1663,2	30	30							405	9		
158 Fleisch	9 Käse Feta	240 1008	15	25							244,5	4,5		
159 Käse Feta	11 Pfefferminz	410 1722	0	100	0	0	0	0	0	0	410			
160 Pfefferminz	9 Kräutertee	389 1633,8	0	94	0	0,5	0	0	0	0	387,5	-2		
161 Kräutertee	9 Eiskaffee	52 218,0	7,9	1,1	2,7	0	0	0	0	0	53,96	2		
162 Eiskaffee	7 Mutzen	37,1 4,5									0	0		
163 Mutzen	17 Burrito, komplett	206 1132	0	33	6	6	1	0	0	0	216,3	10		
164 Burrito, komplett														
165														
166														
167														
168														
169														
170														
171														
172														
173														
174														
175														
176														
177														
178														
179														
180														
181														
182														
183														
184														

! Merkt Euch nur – Erfassen im **Arbeitsblatt dein eigenes** und möglichst unter 80 Zeichen die Zeile. **Nährwerte müssen, Kalorien können** abweichend festgelegt werden.

Und wenn einer 100 oder 1000 eigene Einträge hat, schreibe mir bitte ☺

Jetzt können wir zurück in den erfaßten Tag gehen und beim Abendbrot den **Burrito, komplett** auswählen.

3	Gesamt Kaffee	375	543 kcal	92 g
0	Abendhr.			
1	Lebensmittel			
2	burri			
3	Burrito-Hülle, Chimichanga-Hülle, weich, Tortillas Taco-Hülle, hart, Tortilla (weiche Tacos heißen Burritos oder Chimichangas)	100	#NV	#NV
4	Burrito, komplett			
5				
6				
7				
8				
9				
0				
1				
2	Gesamt Abendbrot	100	#NV	#NV

Da ist er und mit den richtigen Kalorien.

	Abendbrot	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
1		Burrito, komplett	150	309 kcal	50 g	9 g	9 g	0 g	0 g
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Dazu noch ein Getränk.

Abendbrot	Lebensmittel	Menge	Kcal
	Burrito, komplett	150	309 kcal
	caipi	150	#NV
	Caipirinha (Mixgetränke, ca. 18 Vol.% Alkohol, 1 Drink = 300 ml = etwa 1000kcal)	150	#NV
Gesamt Abendbrot		150	#NV

Bei dem gibt es auch wieder etwas zu meckern.

Abendbrot	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure
	Burrito, komplett	500	460 kcal	50 g	9 g	9 g	0 g	0 g
	Caipirinha (Mixgetränke, c 18 Vol.% kohol, 1 Drink = 300 ml = etwa 1000kcal)	500	460 kcal	45 g	0 g	0 g	90 g	0 g
Gesamt Abendbrot		650	769 kcal	95 g	9 g	9 g	90 g	0 g

Und zwar die Beschreibung. Die Kalorien im Text stimmen nicht mit den Nährwerten und der daraus berechneten Kaloriensumme überein. Und zwar so auffällig (**Beschreibung: rund 333**, Wert laut **lebensmittel-tabelle.de** **92** und laut **Nährwerten 163 kcal** je 100g bzw ml), daß ich mich lieber auf den letzteren verlassen würde. Mit oder ohne Eis.

Wenigstens stimmt der Alkohol. Oder auch nicht 😊

Ernährungstagebuch / Kalorienzähler

© Alfware Bernd Schubert

Der Tag ist fertig erfaßt. Die Gesamtsummen der kcal für den Tag sind ausgerechnet.

A	B	C	D	E	F	G	H
1	Wochenübersicht						
2		Datum	Tag	Frühstück	Mittag	Kaffee	Abendbrot
3		01.10.2018	Montag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
4		02.10.2018	Dienstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
5		03.10.2018	Mittwoch	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
6		04.10.2018	Donnerstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
7		05.10.2018	Freitag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
8		06.10.2018	Samstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
9		07.10.2018	Sonntag	413 kcal	897 kcal	543 kcal	769 kcal
10							2622 kcal
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							

4. Wochenübersicht

Und sie sind auch in dem **Arbeitsblatt Woche** zu sehen.

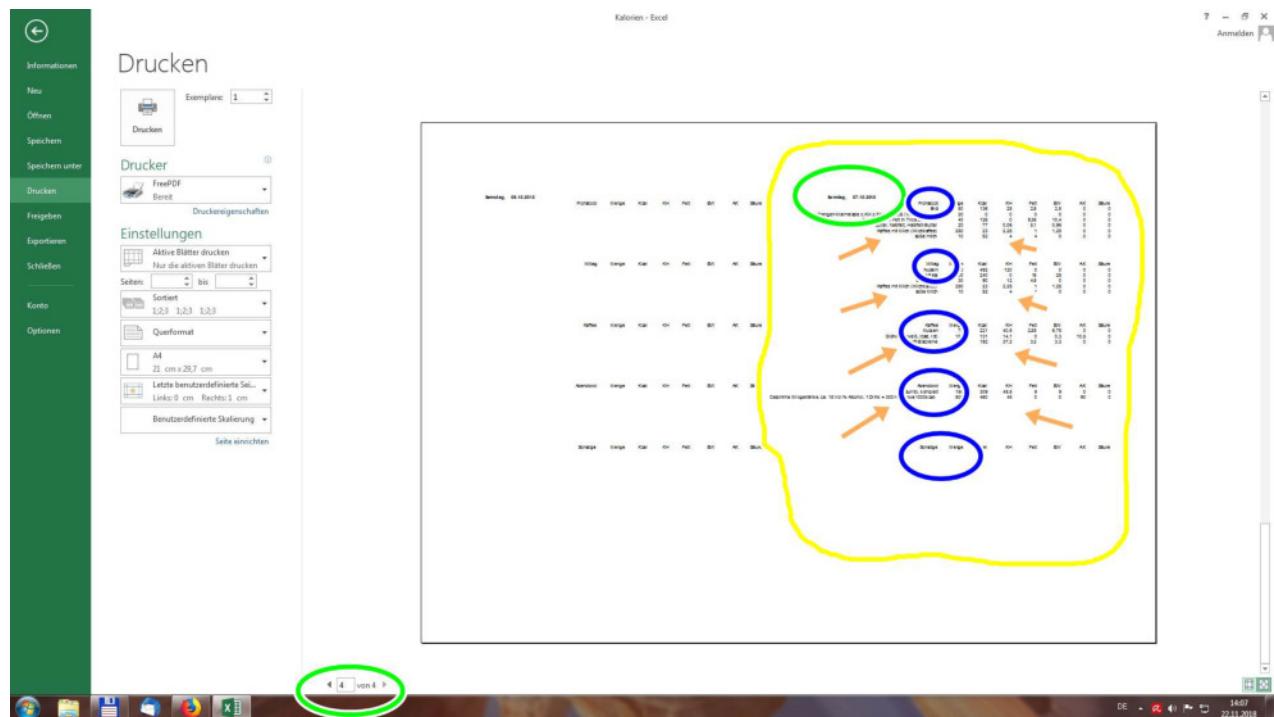
Dieses Arbeitsblatt scheint etwas sperrig zu sein, man muß blättern, um alle Tage zu erreichen.

Sonntag, 07.10.2018													
				Frühstück	Menge	Kcal	KH	Fett	EW				
169	KH	Fett	EW	AK	Saure	Brot	50	136	25	2,5			
170						Orangen-Marmelade o KH o Fett o Eiweiß (Walder Farms)	20	0	0	0			
171						Erdämer, 45 % Fett in Trockenmasse	40	126	0	9,36			
172						Butter, halbfett, Halbfett-Butter	20	77	0,06	8,1			
173						Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23	2,25	1,25			
174						süße milch	10	52	4	0			
175													
176													
177													
178													
179													
180													
181	KH	Fett	EW	AK	Saure	Mittag	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Saure
182						Nudeln	150	492	120	0	0	0	0
183						Käse Feta	100	240	0	15	25	0	0
184						Chilisauce	30	90	12	4,5	0	0	0
185						Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23	2,25	1	1,25	0	0
186						süße Milch	10	52	4	4	0	0	0
187													
188													
189													
190													
191	KH	Fett	EW	AK	Saure	Kaffee	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Saure
192						Mützen	75	221	40,5	2,85	6,75	0	0
193						Glühwein (weiß, rosé, rot)	150	131	14,1	0	0,3	10,5	0
194						Soft-Eiscreme	150	192	37,2	3,3	3,3	0	0
195													
196													
197													
198													
199													
200													
201													
202	KH	Fett	EW	AK	Saure	Abendbrot	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Saure
203						Burrito, komplett	150	309	49,5	9	9	0	90
204						Caipirinha (Mixgetränke, ca. 18 Vol % Alkohol, 1 Drink = 300 ml = etwa 1000kcal)	500	480	45	0	0		
205													
206													
207													

Aber es ist ja auch eine Druckliste und dafür optimiert.

Auf vier Seiten ist es ein kleines Ernährungstagebuch für die Woche. Sicherlich geht es auch noch übersichtlicher. Überrascht mich. Excel ist manchmal etwas eigenwillig in Bezug auf Zellengröße und Schriftgröße usw.

In jedem Fall kann man die **Seitenansicht** hier auch bewundern und ich empfehle jedem mit meinem persönlichen Glück und Geschick in Bezug auf Drucker den virtuellen Vorabdruck in eine **PDF**-Datei. Manchmal reicht das schon.



In der Montag-Spalte kann man das Anfangsdatum setzen, die anderen 6 Tage werden automatisch angepaßt

Wochenübersicht								
	Datum	Tag	Frühstück	Mittag	Kaffee	Abendbrot	Sonstige	Summe
3	02.10.2018	Montag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
4	03.10.2018	Mittwoch	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
5	04.10.2018	Donnerstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
6	05.10.2018	Freitag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
7	06.10.2018	Samstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
8	07.10.2018	Sonntag	413 kcal	897 kcal	543 kcal	769 kcal	0 kcal	2622 kcal

Ich empfehle für jede Woche eine neue Excel-Tabelle.
Dazu erzeuge für die neue Woche eine Kopie der alten Woche und lösche einfach
in den Spalten B und C (**siehe Markierung!**) nur die Lebensmittel und die Mengen.

		Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure	
1	Sonntag								
2	Insgesamt		1955	2622 kcal	356 g	65 g	61 g	101 g	0 g
3	Frühstück								
4	Lebensmittel								
5	Brot	50	136 kcal	25 g	3 g	3 g	0 g	0 g	0 g
6	Orangen-Marmelade o KH o Fett o Eiweiß (Walden Farms)	20	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
7	Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse	40	126 kcal	0 g	9 g	10 g	0 g	0 g	0 g
8	Butter, halbfett, Halbfett-Butter	20	77 kcal	0 g	8 g	1 g	0 g	0 g	0 g
9	Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	0 g	0 g
10	süße milch	10	52 kcal	4 g	4 g	0 g	0 g	0 g	0 g
11	Lebensmittel und Menge markieren und löschen für den alten Tag								
12	Gesamt Frühstück		380	413 kcal	31 g	25 g	15 g	0 g	0 g
13	Mittag								
14	Lebensmittel								
15	Nudeln	150	492 kcal	120 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
16	Käse Feta	100	240 kcal	0 g	15 g	25 g	0 g	0 g	0 g
17	Chilsauce	30	90 kcal	12 g	5 g	0 g	0 g	0 g	0 g
18	Kaffee mit Milch (Milchkaffee)	250	23 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	0 g	0 g
19	süße Milch	10	52 kcal	4 g	4 g	0 g	0 g	0 g	0 g
20	Gesamt Mittag		540	897 kcal	138 g	25 g	26 g	0 g	0 g
21									

Für alle Mahlzeiten natürlich.

		Menge	Kcal	KH	Fett	
46	Gesamt Kaffee		0	0 kcal	0 g	0 g
47	Abendbrot					
48	Lebensmittel					
49	Burrito, komplett	150	309 kcal	50 g	9 g	
50	Caipirinha (Mixgetränke, ca. 18 Vol.% Alkohol, 1 Drink = 300 ml = etwa 1000kcal)	500	460 kcal	45 g	0 g	
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						

Dann wird auch die Woche gelöscht.

A	B	C	D	E	F	G	H
Wochenübersicht							
	Datum	Tag	Frühstück	Mittag	Kaffee	Abendbrot	Sonstige
19.11.2018	Montag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
20.11.2018	Dienstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
21.11.2018	Mittwoch	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
22.11.2018	Donnerstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
23.11.2018	Freitag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
24.11.2018	Samstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
25.11.2018	Sonntag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal

Natürlich kann man sich auch eine leere Woche als Vorlage vorhalten, man sollte nur beachten, daß man eine nimmt, wo auch die eigenen eingetragenen Lebensmittel alle drin sind.

Menge	Kilokalorien	KH	Fett	Eiweiß	Alkohol	Sukrose	Rechnung	ID	Search	Frequency	Final List
100	49 kcal	10 g	0 g	2 g	0 g	0 g	49 kcal	2444	1	2444	Gemüse
100	62 kcal	15 g	0 g	0 g	0 g	0 g	62 kcal	2445	1	2445	Obst
100	243 kcal	0 g	20 g	15 g	0 g	0 g	249 kcal	2446	1	2446	Wurst
100	150 kcal	0 g	5 g	25 g	0 g	0 g	152 kcal	2447	1	2447	Käse Sauermilch
100	108 kcal	0 g	5 g	15 g	0 g	0 g	110 kcal	2448	1	2448	Milch
100	287 kcal	70 g	0 g	0 g	0 g	0 g	287 kcal	2449	1	2449	Laugenbrezel
100	506 kcal	80 g	20 g	0 g	0 g	0 g	514 kcal	2450	1	2450	Schokolade
100	410 kcal	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	410 kcal	2451	1	2451	Gummibärchen
100	241 kcal	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g	245 kcal	2452	1	2452	Lebkuchen
100	329 kcal	90 g	0 g	0 g	0 g	0 g	329 kcal	2453	1	2453	Reis
100	299 kcal	40 g	15 g	0 g	0 g	0 g	304 kcal	2454	1	2454	Chíssause
100	524 kcal	40 g	40 g	0 g	0 g	0 g	530 kcal	2455	1	2455	Süßes Milch
1	261 kcal	0 g	15 g	30 g	0 g	0 g	266 kcal	2456	1	2456	Ei
100	396 kcal	0 g	30 g	30 g	0 g	0 g	405 kcal	2457	1	2457	Fleisch
100	240 kcal	0 g	15 g	25 g	0 g	0 g	245 kcal	2458	1	2458	Käse Feta
100	410 kcal	100 g	0 g	0 g	0 g	0 g	410 kcal	2459	1	2459	Pfefferminz
100	380 kcal	94 g	0 g	1 g	0 g	0 g	380 kcal	2460	1	2460	Krutontee
100	63 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	64 kcal	2461	1	2461	Eiskaffee
100	295 kcal	54 g	4 g	9 g	0 g	0 g	295 kcal	2462	1	2462	Mutzen
100	206 kcal	33 g	6 g	6 g	0 g	0 g	210 kcal	2463	1	2463	Burrito komplet
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2464	1	2464	Eintrag 2464
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2465	1	2465	Eintrag 2465
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2466	1	2466	Eintrag 2466
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2467	1	2467	Eintrag 2467
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2468	1	2468	Eintrag 2468
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2469	1	2469	Eintrag 2469
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2470	1	2470	Eintrag 2470
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2471	1	2471	Eintrag 2471
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2472	1	2472	Eintrag 2472
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2473	1	2473	Eintrag 2473
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2474	1	2474	Eintrag 2474
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2475	1	2475	Eintrag 2475
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2476	1	2476	Eintrag 2476
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2477	1	2477	Eintrag 2477
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2478	1	2478	Eintrag 2478
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2479	1	2479	Eintrag 2479
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2480	1	2480	Eintrag 2480
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2481	1	2481	Eintrag 2481
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2482	1	2482	Eintrag 2482
100	100 kcal	10 g	10 g	10 g	0 g	0 g	176 kcal	2483	1	2483	Eintrag 2483

Die neue Excel-Tabelle möchte gerne auch freigeschaltet werden (Bearbeitung).

A	B	C	D	E	F	G	H
Wochenübersicht							
	Datum	Tag	Frühstück	Mittag	Kaffee	Abendbrot	Sonstige
19.11.2018	Montag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
20.11.2018	Dienstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
21.11.2018	Mittwoch	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
22.11.2018	Donnerstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
23.11.2018	Freitag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
24.11.2018	Samstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
25.11.2018	Sonntag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal

An das neue Datum denken

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Wochenübersicht	Datum	Tag	Frühstück	Mittag	Kaffee	Abendbrot	Sonstige
2								
3	26.11.2018	20.11.2018	Montag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
4			Dienstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
5		21.11.2018	Mittwoch	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
6			Donnerstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
7			Freitag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
8		24.11.2018	Samstag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
9			Sonntag	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
10								
11								
12								
13								
14								

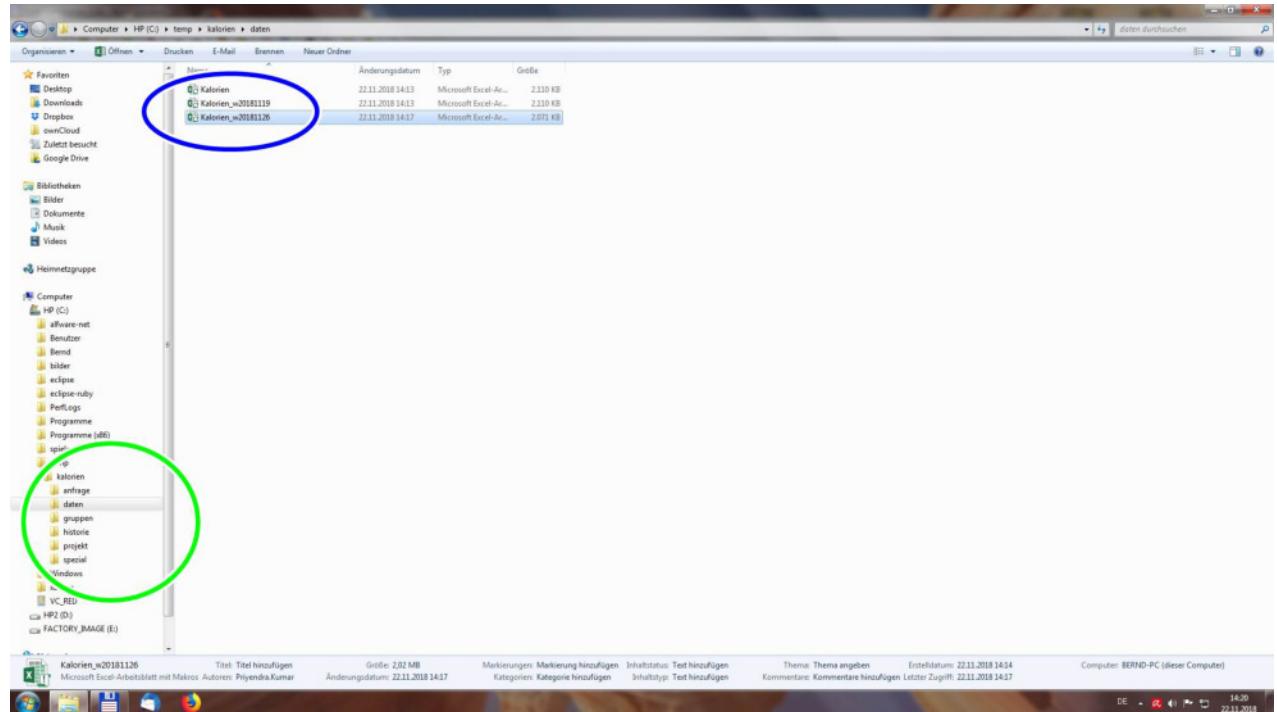
An die leerem Lebensmittel und Mengen denken
(bitte nicht die kompletten Spalten B und C nehmen, dann ist zuviel weg 😊)

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Montag									
2	Insgesamt	Menge	Kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Alkohol	Säure		
3		0	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g		
4	Frühstück	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure	
5	Gesamt Frühstück		0	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
6	Mittag	Lebensmittel	Menge	Kcal	KH	Fett	EW	AK	Säure	
7	Gesamt Mittag		0	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
8	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	dein eigenes	Lebensmittel	gesamt
9										

Die neue Tabelle enthält die Einträge in **dein eigenes**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	In 100 Gramm	kcal	kjoule	BE	KH (g)	F (g)	EW (g)	Alk(g)	Säure	Rechnen	
2	Pfefferminz	410	1722		100	0	0			410	
3	Krümeltee	389	1634		94		0,5			387,5	
4	Eiskaffee	52	218		7,9	1,1	2,7			53,96	
5	Mutzen	294,5	1237	4,5	54	3,8	9			294,54	
6	Burrito, komplett	206	865		33	6	6			216,3	
7											
8											
9											

Hebe dir die Tabellen gut auf ☺



Bei Fragen oder Anregungen wende dich bitte an den Arzt, Apotheker oder die Kranke Kasse deines Vertrauens.

Du kannst natürlich auch mir schreiben – kennst ja meinen Preis in Lebkuchen, Gummibärchen, Nudeln oder Schoki. (steht alles in dem Arbeitsblatt Lebensmittel)

Kontakt: programm@alfware.de oder www.alfware.de

Stand: Version 1.0 vom 22.11.2018