

**19. Wie häufig verzehren sie durchschnittlich in einer Woche die unten aufgeführten Lebensmittel?**

**Antwortmöglichkeiten:**

**mehrmals täglich 1x täglich 6x/Woche 5x/Woche 4x/Woche 3x/Woche 2x/Woche 1x/Woche 1-2x/Monat nie**

**I. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel**

**Frühstückscerealien**

- Müsli mit Trockenfrüchten und Nüssen
- Haferflocken
- Cornflakes
- Gesüßte Frühstückscerealien, z.B. Knuspermüsli


**Brot und Brötchen**

- Weißbrot, Toast
- helle Brötchen
- Vollkorntoast, Körnerbrötchen, Toastys
- Vollkornbrot, Vollkornbrötchen


**Nudeln**

- Vollkornnudel
- Eiernudeln
- Hartweizennudeln


**Reis**

- Basmati- oder Jasminreis
- Polierter Reis
- Vollkornreis
- Milchreis


**Kartoffeln, Kartoffelprodukte**

- Gekochte Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffeln)
- Kartoffelbrei
- Kartoffelklöße
- Bratkartoffeln
- Frittierte Kartoffeln (Pommes frites, Kroketter)


**II. Eiweißreiche Lebensmittel**



