

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

ANLEITUNG ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 7 Tage inklusive einem Wochenende.
Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen; und zwar wie folgt:

- Zeit:** Bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.
- Ort:** Z. B. zu Hause, unterwegs, im Restaurant.
- Menge:** Es empfiehlt sich, die Menge in essbarem Zustand abzuwiegen.
Ebenfalls möglich sind die Mengenangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse, Glas, Scheibe, Stück etc.
- Lebensmittel:** Hier bitte das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen, also bitte die Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorten notieren. Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen notieren.
- Getränke:** Bitte auch hier die Angaben so exakt wie möglich vornehmen.
Bitte geben Sie die Menge in ml an.
- Bemerkungen / Gefühle / Symptome:** Hier haben Sie Gelegenheit Ihre Anmerkungen zu ergänzen.
- Aktivitäten:** Bitte vermerken Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten mit Angabe von Art, Dauer, und, wenn möglich, Puls.

Bitte ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten noch nicht während Sie Protokoll führen.
Bitte behalten Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten bei, auch, wenn es manches Mal schwer fallen sollte.
Bitte schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken, denn so können wir Ihre Vorlieben und Lieblingsspeisen in der Gestaltung Ihres neuen Ernährungssystems berücksichtigen.

Datum MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit:

Zeit & Dauer	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Warum habe ich gegessen?	Bemerkung / Beschwerden / Gefühle

Aktivitäten / Sport / Entspannung:

Besondere Aufgabe / Ziel:

Das ist mir gut gelungen: