

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 Mengenangaben wie Esslöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse, Glas, Scheibe, Stück ect.
- Lebensmittel:** Hier bitte das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen, also bitte 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.
- Bemerkung:** hier haben Sie die 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 manchmal 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 Aufgaben / Ziele:

Das ist mir gut gelungen: