

So führen Sie ein Ernährungsprotokoll

Um Ihr Essverhalten besser kennen zu lernen, führen Sie bitte ein Ernährungsprotokoll.

- Notieren Sie Ihren Namen und das Datum auf jedem Blatt.
- **Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.**
- Notieren Sie die Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten oder Aufschriften auf verpackten Lebensmittel (z.B. Halbfettbutter) an.
- Alle Lebensmittel sollten **abgewogen** werden und in Gramm angegeben werden.
- Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie **alle einzelnen Zutaten** wenn möglich getrennt aufschreiben (z. B. 1 vegetarische Pizza aus 150 g Mehl, Hefe, 200g frischem gemischten Gemüse, 50 g Mozzarella-Käse, Gewürzen, 10 g Rapsöl), Rezept anheften.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie in der letzten Spalten Ihre Aktivitäten bzw. Sport.
- Notieren Sie alle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel.
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint.

Name:

Datum:

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Zeit	Ort	Menge in g bzw. ml	Lebensmittel/Getränke Incl. aller Zutaten - Zubereitungsart	Aktivitäten/ Sport

Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel: _____

Notizen: _____
