



Ernährungsprotokoll

Name: Lisa Musterfrau

Datum: Sa, 20. April 2019

UHRZEIT wann?	SPEISE/ MENGE was? wie viel?	FLÜSSIGKEIT/ MENGE was? wie viel?	ORT wo?	PERSÖNLICHE INFOS geplant oder ungeplant? Wie fühle ich mit?
6:30	2 Scheiben Weißbrot mit Butter und Honig	250 ml Kaffee	zu Hause	mit Familie, stressig
9:15	1 Apfel	400 ml Wasser am Vormittag	Büro	am Arbeitsplatz geplant
14:00	Spaghetti bolognese mit Parmesan (3 faustgroße Portionen)	200 ml Apfelsaft gespritzt 250 ml Kaffee	Kantine	mit Kollegen zu viel gegessen
16:30	3 Stück Kuchen	-	zu Hause	alleine; eigentlich nur 1 Stück geplant; Gusta auf Süßes
18:30	Thunfischsalat (Rezept siehe Rückseite)	250 ml Wasser 125 ml Weißwein	zu Hause	mit Familie



Tipps zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls



Dieses Ernährungsprotokoll hilft, einen Überblick über die aktuellen Essgewohnheiten zu bekommen. So kann ich genauer auf deine Abläufe im Ernährungsalltag eingehen. Bitte fülle das Protokoll gewissenhaft aus und nimm dir dafür Zeit, um alle Lebensmittel (auch kleine Häppchen, Snacks und Getränke etc.) einzutragen (bitte ehrlich sein und nichts als „ist ja nur eine Kleinigkeit“ weglassen!)

Für einen groben Einblick genügt es, an 2 Tagen unter der Woche (Arbeitstage) und einem Tag am Wochenende das Protokoll auszufüllen.

Zur genaueren Analyse bzw. einer Nährstoffauswertung ist eine Dokumentation über eine ganze Woche notwendig.

Tipps zum Ausfüllen:

- ✓ Pro Tag wird ein Blatt ausgefüllt: Name und Datum nicht vergessen!
- ✓ Notiere alles, was du isst und trinkst (auch Häppchen und Snacks!); gib bitte auch die Uhrzeit und die Menge an.
- ✓ Beschreibe die Speisen und Lebensmittel möglichst genau. Die Rückseite kann auch gerne für weitere Beschreibungen (Rezept; was war enthalten etc.) verwendet werden.
- ✓ Trage immer alles möglichst direkt nach dem Verzehr ins Protokoll ein. So vermeidest du, dass du einzelne Lebensmittel vergisst!
- ✓ Wenn keine Waage zum Abwiegen vorhanden ist, schätze die Portionen möglichst genau (z. B. 1 Scheibe Brot, eine faustgroße Portion, 1 Esslöffel, 1 Tasse, etc.)
- ✓ Protokolliere auch genau was, wann und wieviel du trinkst! (welcher Saft, welcher Tee mit oder ohne Zucker, etc.)
- ✓ Beschreibe bitte auch wo du isst und trinkst! (zu Hause, bei der Arbeit, in der Kantine, etc.)
- ✓ Unter persönliche Infos beschreibe bitte, ob du alleine gegessen hast oder mit Freunden, Kollegen, Familie. Hier kannst du auch beschreiben, wie sich das Essen auf dich ausgewirkt hat (Bauch war danach zu voll, hatte danach noch Hunger, etc.)

