

Ernährungsprotokoll



Anleitung zur Führung des Ernährungsprotokolls:

Das exakte Führen eines Ernährungsprotokolls ist eine unbedingte Voraussetzung und Grundlage für die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans. Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 3 Tage inklusive mind. einem Wochenendtag. Dabei ist es wichtig, die Angaben so genau wie möglich aufzuschreiben, und zwar wie folgt:

Zeit und Dauer

Bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein. Idealweise auch noch die Dauer des Essens

Ort

z. B. zu Hause, Unterwegs, im Restaurant, vorm Fernseher etc.

Menge

Es empfiehlt sich, die Mengenangaben in Einheiten wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse (groß oder klein), Glas (groß oder klein), Scheibe (dünn, mittel oder dick), Stück etc. anzugeben.

Falls es möglich ist, ist das Abwiegen natürlich immer die Beste Variante

Lebensmittel und Getränke

Hier bitte die Art der Lebensmittel so genau wie möglich notieren:

- Milchprodukte, Fleisch, Fisch usw. mit Angabe der Sorte und des Fettgehaltes
- Reste die auf dem Teller verbleiben
- Küchenabfälle bei selbst zubereiteten Speisen
- Bei selbst zubereiteten Gerichten die verwendeten Zutaten und die Zubereitungsart, z.B. Geschnetzeltes mit Sahne
- Bei Fertigprodukten bitte die Marke und genaue Produktbezeichnung, z.B. Fischstäbchen aus Seelachs von Iglo
- Bei Getränken ebenso die Marke und Produktbezeichnung und ob Süßungsmittel enthalten sind, z.B. Bizzl Zero Mandarine

Grund des Essens

z.B. Appetit, Lust, Ärger, Stress, Langeweile etc.

Besonderheiten

Hier können Sie eintragen ob etwas besonders war an diesem Tag, z.B. Krankheit, Schlechtes Wetter, Schmerzen, Appetitlosigkeit etc.

Aktivitäten / Sport / Entspannung

Bitte vermerken Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten mit Angabe von Art, Dauer und Intensität (berufliche und private Bewegung).

Bitte schreiben Sie lückenlos alles auf, was Sie essen und trinken, denn nur so kann ich Ihre Vorlieben und Lieblingspeisen in der Gestaltung Ihres neuen Ernährungsplans berücksichtigen. Denken Sie auch an alles was Sie Zwischendurch essen



| Zeit und Dauer Tag 1, Datum: | Ort | Mahlzeit, Menge der Lebensmittel und Getränke | Grund des Essens | Besonderheiten |
|---|------------|--|-------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| Aktivitäten, Sport, Entspannung | | | | Dauer |
| | | | | |



| Zeit und Dauer Tag 2, Datum: | Ort | Mahlzeit, Menge der Lebensmittel und Getränke | Grund des Essens | Besonderheiten |
|---|------------|--|-------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| Aktivitäten, Sport, Entspannung | | | | Dauer |
| | | | | |



| Zeit und Dauer Tag 3, Datum: | Ort | Mahlzeit, Menge der Lebensmittel und Getränke | Grund des Essens | Besonderheiten |
|---|------------|--|-------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| Aktivitäten, Sport, Entspannung | | | | Dauer |
| | | | | |