

Ernährungsprotokoll

- 1) Das Ernährungsprotokoll sollte 3 Tage geführt werden. Entweder, Sie schreiben alle Lebensmittel und eventuell die Zubereitung auf, oder fotografieren Ihr Essen.
- 2) Seien Sie beim Angeben ehrlich zu sich selbst und erfassen Sie alles.
- 3) Ändern Sie Ihr Essverhalten möglichst noch nicht.
- 4) Wählen Sie typische Tage aus, also keine, an denen Sie krank sind oder Ihr Rhythmus von der Norm abweicht.
- 5) Notieren oder fotografieren Sie möglichst sofort, was Sie gegessen und getrunken haben, sonst wird das Protokoll zu ungenau.
- 6) Jeder Tag bekommt eine eigene Seite – so bleibt alles übersichtlich.
- 7) Notieren Sie möglichst ausführlich, was und wieviel Sie gegessen und getrunken haben. Auch jedes Stückchen Obst oder Bonbon.
- 8) Beschreiben Sie die Lebensmittel so genau wie möglich: z.B. Roggen- oder Vollkornbrötchen; Emmentaler, 40% Fett; Olivenöl, kalt gepresst; Räucherschinken ohne Fettrand
oder fotografieren Sie die Verpackung.
- 9) Versuchen Sie, die Mengen zu schätzen, z.B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 TL Butter, 1 dünne Scheibe Käse, 1 Kelle Suppe, 1 große Scheibe Brot usw.
- 10) Bei selbstgekochtem Essen, bitte das Gericht genau beschreiben z.B. Nudelauflauf: 150g Nudeln (Trockengewicht), 100g gemischtes Gemüse (Erbsen, Möhren,...), 150g Putenbrust, 3 EL saure Sahne, 1 EL Butter usw.
- 11) Wenn Sie auswärts essen, schreiben Sie bitte die einzelnen Mahlzeitenzusammensetzungen auf.
- 12) Wenn Sie ein Fertigprodukt, z.B. Pizza, gegessen haben, schreiben Sie die Menge in Gramm auf, und notieren Sie den Namen des Produktes und der Firma.
- 13) Notieren Sie Ihre Bewegung mit Dauer (abzüglich Pausen) und Intensität.



	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Sport			



	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Sport			



	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Hauptmahlzeit			
Zwischenmahlzeit			
Sport			