



Ernährungsprotokoll

1. Allgemeine Richtlinien:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später.
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Bitte auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw. notieren
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.

2. Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die Art der Speisenzubereitung, z. B. gegrillt, gekocht, gedünstet, gebraten etc.
- Beschreiben Sie das verzehrte Nahrungsmittel so genau wie möglich. Geben Sie nach Möglichkeit den Markennamen des Produkts an, z. B. Iglo, Knorr.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten möglichst konkret, z. B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z. B. Edamer 35 % F. i. Tr.), Fisch (z. B. Fischstäbchen), Wurst (z. B. 5 Scheiben Bergsteiger) und Fleisch (z. B. Schweinsschnitzel mager) möglichst genau.
- Für viele Nahrungsmittel wie Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (z. B. für den Kaffee), Marmelade etc. sind Angaben in Haushaltsmaßen ausreichend. Geben Sie bitte die Anzahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und vermerken Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel wie Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie bitte in Gramm an (z. B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren).
- Ist ein Abwiegen nicht möglich (z. B. im Restaurant), schätzen Sie das Gewicht bitte so gut wie möglich oder verwenden Sie Vergleichsgrößen zur Beschreibung der Portionsgröße (z. B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel). Bei verpackten Lebensmitteln können Sie sich am auf der Packung angegebenen Gewicht orientieren, um die verzehrte Menge möglichst genau anzugeben.

3. Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie nachgegangen sind und wie lange Sie diese durchgeführt haben (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren).

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens eine Woche lang.



1. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



2. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



3. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



4. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



5. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



6. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>



7. Tag

<i>Uhrzeit</i>	<i>Mahlzeit/ Snack</i>	<i>Das habe ich gegessen und getrunken</i>	<i>Warum habe ich gegessen und getrunken?</i>	<i>So habe ich mich nach dem Essen gefühlt</i>	<i>Bemerkung</i>