

## Mein Ernährungsprotokoll

### Hinweise zum Ausfüllen:

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie für mind. 3 - 4 Tage, was und wie viel Sie essen und trinken!

- 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* an.
- Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. *1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handtellergroß*.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, Fruchtsaft, Cola
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck, beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen.
- Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Situation“. In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe statt dem Aufzug genommen haben
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. z.B. ein Tagesmotto und spezielle Angaben wie Arbeitstag, Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag



## Mein Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Zeitraum: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_

Ernährungsprotokoll				
Uhrzeit Wann?	SPEISEN / Menge? Was/ Wie viel?	GETRÄNKE / Menge? Was/ Wie viel?	Anmerkungen / Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

