

Ernährungsprotokoll

*Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für **7 Tage inklusive einem Wochenende**.
Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen; und zwar wie folgt:*



- Zeit:** Bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.
- Ort:** Z. B. zuhause, unterwegs, im Restaurant...
- Menge:** Es empfiehlt sich, die Menge im essbaren Zustand abzuwiegen.
Ebenfalls möglich sind die Mengenangaben wie: Esslöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse, Glas, Scheibe, Stück, etc.
- Lebensmittel:** Das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen,
also Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorten bezeichnen.
Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, diesen bitte auch notieren.
- Getränke:** Bitte auch hier die Angaben so exakt wie möglich vornehmen.
Bitte geben Sie die Menge in Milliliter (ml) an.
- Bemerkung/
Gefühle/
Symptome:** Hier haben Sie Gelegenheit Ihre Anmerkungen zu ergänzen.
- Aktivitäten:** Bitte vermerken Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten
mit Angaben von Art, Dauer und - wenn möglich- dem Puls.

Zeit & Dauer	Ort	Menge	Lebensmittel/ Getränke	Warum habe ich gegessen	Bemerkung/ Beschwerden/ Gefühle

Zeit & Dauer	Ort	Menge	Lebensmittel/ Getränke	Warum habe ich gegessen	Bemerkung/ Beschwerden/ Gefühle

Zeit & Dauer	Ort	Menge	Lebensmittel/ Getränke	Warum habe ich gegessen	Bemerkung/ Beschwerden/ Gefühle

Zeit & Dauer	Ort	Menge	Lebensmittel/ Getränke	Warum habe ich gegessen	Bemerkung/ Beschwerden/ Gefühle