

Ernährungsprotokoll

1. Allgemeine Richtlinien:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehr und nicht später!
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten (Jausen), Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie unter mit Hilfenahme Ihrer Handfläche / Faustgröße an oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.

2. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag

Beispiel der Protokollführung

Falsch	Richtig
Montag, 22.10. <u>Frühstück:</u> Tee, Käsebrot <u>Jause:</u> 1 Joghurt <u>Mittag:</u> Fleischlaibchen, Püree	Montag, 22.10. <u>05:00 – 09:00 Uhr:</u> ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr. <u>09:00 – 12:00 Uhr:</u> 1 Becher (180 g) Fruchtjoghurt 3,2% Fett <u>12:00 – 15:00 Uhr:</u> 2 handtellergröße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		

.....



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		



Name: _____

Datum: _____

Mahlzeiten	Speisen/Menge	Getränke/Menge
<u>05:00 – 09:00:</u>		
<u>09:00 – 12:00:</u>		
<u>12:00 – 15:00:</u>		
<u>15:00 – 18:00:</u>		
<u>18:00 – 21:00:</u>		
<u>21:00 – 05:00:</u>		