



Ihr Ernährungsprotokoll - Hinweise zum Ausfüllen

Ein Ernährungsprotokoll hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken. Seien Sie so ehrlich wie möglich. Es geht nicht darum, zu bewerten!

So führen sie das Ernährungsprotokoll:

- Notieren Sie Ihren Namen und das Datum
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- 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 und die Art der Zubereitung: roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten...
- 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.
- bei Fertigprodukten die Zutatenliste auf die Blattrückseite kleben
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- In der Spalte „Bewegung“ können Sie Angaben zu Ihrer Aktivität machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto.



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Mein Ernährungsprotokoll

Datum _____ Name _____ Arbeitstag/Alltag freier Tag/WE Urlaub

	Uhrzeit	Speisen/Menge Was? /Wie viel?	Getränke/Menge Was? /Wie viel?	Bewegung	Notizen
Frühstück					
zwischen durch					
Mittagessen					
zwischen durch					
Abendessen					
später					



Notizen