

Tipps zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

- Führen Sie das Protokoll über mind. **14 Tage**. Führen Sie es an **Wochentagen und am Wochenende**. Die Tage müssen nicht komplett zusammenhängend sein.
- verändern Sie in dieser Zeit bitte **noch nicht** Ihre Essgewohnheiten, sondern essen und trinken Sie zunächst weiterhin so wie zuvor.
- Notieren Sie **alles**, was gegessen und getrunken wird. Denken Sie auch an Streichfett, Fett zur Zubereitung von Speisen, Kleinigkeiten zwischendurch (Bonbons etc.) und Getränke
- Notieren Sie möglichst genau
 - die Mengen, die Sie verzehren;
wiegen sie übliche Portionen einmal aus
 - bei Milchprodukten und Käse den Fettgehalt der Sorte („absolut“ oder „F.i.Tr.“)
 - bei Fertigprodukten die Marke/Hersteller
 - Bei selbst gekochten Speisen die Art der Zubereitung
- Schreiben Sie stets die **Uhrzeit** zu den Mahlzeiten
- Getränke (außer Mineralwasser) tragen Sie bitte mit in das Protokoll zur entsprechenden Uhrzeit ein. Die getrunkene Wassermenge können Sie am Ende des Protokolls vermerken
- Notieren Sie den **Grund**, aus dem gegessen wurde (Hunger, Stress, Langeweile etc.)
- Nutzen Sie die letzte Spalte, um Beschwerden zu notieren, die nach dem Verzehr auftreten. Schreiben Sie auch hier die Uhrzeit dazu!

Orientieren Sie sich an dem beiliegenden Muster und nutzen Sie die Checkliste, um zu überprüfen, ob Sie an alles gedacht haben.

Je genauer Sie das Protokoll führen, umso besser spiegelt es Ihre tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten wieder und umso gezielter kann Ihre Ernährungstherapeutin Sie beraten.

Viel Erfolg!

Beispiel / Muster

Ernährungstagebuch

Name: Frau Muster
 Wochentag: Mittwoch Datum: 18.01.17

Uhrzeit	Ort	Lebensmittel und Getränke		Bemerkungen Grund	
		WO	Menge (wieviel)		Art (was)
07:00	zuhause		1 Becher, 250ml	Kaffee	
			Schuß	Milch, 1,5 % Fett	Hunger
			1 TL	Zucker	
			2 Scheiben	Roggenvollkornbrot	
			2 TL	Margarine, vollfett	
			1 Scheibe	Käse, 48 % F.i.Tr., ca. 50g	
			2 große	Gewürzgerken	
			1 EL	Erdbeerkonfüre	
12:00	Kantine		1 Glas	Apfelsaftchorle, Halb:halb	
			3 mittlere	Kartoffeln	Hunger
			1 Scheibe	Kasslerfleisch	
			3 gehäufte EL	Möhrengemüse	
			150g	Pfirsichjoghurt, 3,5 % Fett von Firma "Schmecki"	
15:00	Arbeit		1 Becher	Kaffee	
			1 Döschen	Kaffeesahne 10% Fett(nichts anderes da)	
			1 TL	Zucker	Süßhunger
			3 Stk	Chocolate-Chip Cookies, Lidl	(Stress)
19:00	Zuhause		1 Becher	Früchtetee	
			1	Spiegelei (Größe M)	Hunger
			1 TL	Rapsöl zum Braten	
			1 Sch.	Kochschinken, ca. 50g	
			1 Sch.	Graubrot (ohne Margarine)	
			2 Stk.	Strauchtomaten mit Salz und Pfeffer	

Bewegungs-/ Sportprotokoll

Wo: Schwimmhalle
 Was: Aqua - Fitness
 von 16 bis 17 Uhr
 bzw. wie lange: 1 Stunde

Anzahl Gläser (Mineral)Wasser

6 zu 250ml
 bzw. Gesamt: 1,5 Liter