



## Ernährungsprotokoll

### 1. Allgemeine Richtlinien:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notieren Sie auch Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.

### 2. Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
- Schreiben Sie den Markennamen des Produktes dazu, z.B. Iglo, Knorr.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Butterkeks, Waffeln mit Schokofüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35% F. i. Tr.) Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 50g Schinken) und Fleisch (z.B. Schweineschnitzel mager)
- Für viele Nahrungsmittel wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichende. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffel, Obst usw. geben Sie in Gramm an (z.B. 60g Vollkornbrot, 100g gekochte Teigwaren, 100 g Putenschnitzel)
- Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um eine Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.

3. Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchgeführt (z.B. 1Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren).

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 7 Tage



### Beispiel der Protokollierung

Falsch	Richtig
Montag: 2.1. <u>Frühstück:</u> Tee, Knäckebrot  <u>Zwischenm.:</u> 1 Joghurt  <u>Mittag:</u> Bratenstück, Püree	Montag:2.1. <u>Frühstück, 7 Uhr:</u> ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker 1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr.  <u>Zwischenm., 10 Uhr:</u> 180g Fruchtojoghurt 3,2% Fett  <u>Mittag, 12 Uhr:</u> 2 Handtellergroße Bratenstücke, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree

### Ernährungsprotokoll (Muster)

Name:

TAG Nr. : \_\_\_\_\_

Datum:

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Gefühle
<u>Frühstück:</u>	7.00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot (handtellergroß, à 1 cm dick) mit 1 TL Butter und 2 Blatt Edamer 30% F.i.Tr., 1 TL Marmelade	1 Tasse (200 ml) Kaffee mit wenig Milch (30 ml), 2 EL Zucker	Zu Hause, allein
<u>Zwischenm.:</u>	9.00 Uhr	1 Fruchtojoghurt (180g) 3,5% Fett	¼ l Apfelsaft gespritzt	In der Firma
<u>Mittagessen:</u>	12.00 Uhr	Leberknödelsuppe 1 Paar Berner Würstel mit Pommes Krautsalat, Senf und Ketchup	¼ l Mineralwasser	In der Kantine
<u>Zwischenm.:</u>	15.00 Uhr	1 Krapfen	1 Kaffee mit Milch und Zucker	In der Firma
<u>Abendessen:</u>	19.00 Uhr	Besuch bei Mc Donald`s: 1 Bic Mäc kleine Pommes 1 Apfeltasche	1 großes Cola	Mit Freunden
<u>Spätmahlzeit:</u>		keine		
<u>Zwischendurch:</u>		2 Schoko-Pralinen		Frust

Bewegung: keine

# Ernährungsprotokoll



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

TAG Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/ Menge	Getränke	Situation / Gefühle
<u>Frühstück:</u>				
<u>Zwischenm.:</u>				
<u>Mittagessen:</u>				
<u>Zwischenm.:</u>				
<u>Abendessen:</u>				
<u>Spätmahlzeit:</u>				
<u>Zwischendurch</u>				
<u>Bewegung:</u>				