

Ernährungsprotokoll

So führe ich mein Ernährungsprotokoll

Um Ihr Ess- und Trinkverhalten besser kennen zu lernen, möchten Sie ein 7-Tage-Ernährungsprotokoll führen. Notieren Sie bitte täglich alle Getränke und Speisen, die Sie zu sich nehmen. Sie haben dazu für jeden Tag ein Protokollblatt zur Verfügung. Bitte führen Sie das Protokoll so ehrlich und genau wie möglich.

Wichtig ist es die Uhrzeit und die Menge der Lebensmittel und Getränke zu notieren. In der letzten Spalte können Sie Bemerkungen etc. eintragen, wie z. B. das Befinden oder Beschwerden/Symptome vor und nach einer Mahlzeit (bitte mit Angabe der Uhrzeit), oder Auslöser, die Sie zum Essen veranlasst haben, etc..

Lebensmittel können Sie mittels einer Waage abwiegen und in Gramm angeben oder auch alternativ in Handmaßen bzw. Haushaltsmaßen aufschreiben: z.B. EL (Esslöffel) oder TL (Teelöffel) oder die Stückzahl eines Lebensmittels (z. B. 2 Scheiben Roggenmischbrot). Bei Getränken bitte die ml (Milliliter) angeben. Notieren Sie, wenn möglich auch Aufschriften von verpackten Lebensmitteln wie z. B. „Halbfettbutter“ oder „3,5 % Fett“. Sie können auch gerne die Verpackungen aufheben und zum nächsten Termin mitbringen.

Bei selbst zubereiteten Gerichten nennen Sie bitte alle Zutaten, einschließlich Gewürze und Kräuter und versuchen Sie in etwa die Mengen abzuschätzen. Wenn Sie auswärts essen z. B. bei Einladungen, in der Kantine, im Restaurant, versuchen Sie auch dort die einzelnen Bestandteile Ihrer Mahlzeit abzuschätzen (z. B. 5 EL Kartoffelsalat mit saurer Gurke, Zwiebeln, Majonäse).

Notieren Sie bitte auch die Uhrzeit und den Ort des Essens, z. B. Zu Hause, Restaurant, unterwegs, Kantine, ...

Gutes Gelingen beim Ausfüllen!

Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie mich einfach an oder schreiben mir eine Mail (kontakt@petra-goergens.de).

Ernährungsprotokoll

Name, Vorname: _____

Datum / Wochentag: _____

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen, Symptome, Ereignisse des Tages