

Dr. Petra Goergens
04131 / 2062855
0176 / 31569054



Mein Ernährungsprotokoll

So führe ich mein Ernährungsprotokoll

Um Ihr Ess- und Trinkverhalten besser kennen zu lernen, führen Sie bitte ein 7-Tage-Ernährungsprotokoll. Auf der 2. Seite in dieser Datei finden Sie die Vorlage dazu für **einen** Tag.

Notieren Sie bitte täglich alle Getränke und Speisen, die Sie zu sich nehmen. 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). Bei verpackten Lebensmitteln, z.B. pflanzliche Brotaufstriche, können Sie auch zusätzlich das Produkt fotografieren (Vorderseite und Rückseite mit den Zutaten) und mir über WhatsApp, Signal, etc. schicken (ausschließlich Fotos, keine weiteren Unterlagen).

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

Dann wünsche ich Ihnen gutes Gelingen beim Ausfüllen! Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir eine Mail (kontakt@petra-goergens.de).



Ernährungsprotokoll

Name, Vorname: _____

Datum & Wochentag: _____

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