# Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| **Zeitraum** | |
| Vom: | Bis: |

|  |  |
| --- | --- |
| Name, Vorname |  |
| Geburtsdatum |  |
| Körpergewicht |  |
| Körpergröße |  |

**Erklärung zur Ausfüllung des Ernährungsprotokolls:**  
Schreibe bitte in den nächsten 7 Tagen alles auf, was du an Lebensmitteln und Getränken zu dir nimmst. Am besten schreibst du auch immer alles direkt auf, sonst geht vielleicht etwas unter.  
Notiere bitte am Ende eines Tages auch deine körperlichen Aktivitäten.  
  
Toll wäre es, wenn du die Angaben so genau wie möglich machst. Hier eine kleine Hilfestellung dafür:

* bei Milch und Milchprodukten den Fettgehalt in % Fett, absolut oder Fettgehalt i. Tr. Angeben
* das Fleisch/ die Wurstsorte so genau wie möglich benennen
* die Käsesorte benennen
* handelt es sich um Tiefkühlwaren, frische Produkte oder Konserven?
* Wie wurde das Lebensmittel zubereitet? – gedämpft, gedünstet, gekocht, gebraten, gegrillt, frittiert, überbacken?
* Wurde das Brot dünn, mittel oder dick mit Streichfett bestrichen
* Angaben wie eine Hand voll, EL, TL, Scheibe (dick/dünn), großes Glas, Becher, Tasse, Flasche, Stück, Portion (groß/klein) sind gut geeignet
* Nach Möglichkeit auch gerne die Grammmenge angeben: zum Beispiel bei abgepackten Joghurt
* Auch Kleinigkeiten wie Kaugummis, Bonbons und Kaffee können von Bedeutung sein und sollten unbedingt ebenfalls notiert werden
* Medikamente ggf. ebenfalls notieren

Ganz wichtig: sei ehrlich zu dir selber. Es geht hier nicht darum, einen vermeidlich „idealen Tag“ hinzulegen. Es geht hier nur um dich und das Protokoll soll in dem Sinne gar nicht bewertet werden.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wochentag: | Uhrzeit | Menge | Lebensmittel / Getränk | Zubereitung, Genaueres | Besonderheiten / Beschwerden |
| Frühstück |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Zwischen-mahlzeit |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Mittagessen |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Zwischen-mahlzeit |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Abendessen |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Medikamente / Nahrungsergänzungsmittel: | | | | | |
| Körperliche Aktivität | | | | | |