

## Ernährungsprotokoll

### Anleitung zur Führung des Ernährungsprotokolls:

Das **exakte** Führen eines Ernährungsprotokolls ist eine **unbedingte** Voraussetzung und Grundlage für die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans. Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 1-7 Tage (individuell zu vereinbaren) inklusive mind. einem Wochenendtag. Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen, und zwar wie folgt:

<b>Zeit</b>	Bitte tragen Sie hier die ungefähre Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.
<b>Ort</b>	Z. B. zu Hause, unterwegs, im Restaurant.
<b>Menge</b>	Es empfiehlt sich, die Mengenangaben in Einheiten wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Dessertschälchen/-teller, Tasse, Glas, Scheibe (dünn, mittel oder dick), Stück etc. anzugeben.
<b>Lebensmittel</b>	Hier bitte das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen, also bitte die Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorten notieren. Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen notieren.
<b>Getränke</b>	Bitte auch hier die Angaben so exakt wie möglich vornehmen (Bezeichnung des Getränks). Bitte geben Sie die Menge in ml an, alternativ Angaben wie Tassen, Gläser, etc. Süßungsmittel, wie z. B. Zucker oder Süßstoff angeben.
<b>Grund des Essens</b>	z.B. Appetit, Lust, Ärger, Stress, etc.
<b>Bemerkung/Beschwerden/Gefühle</b>	Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre persönlichen Anmerkungen zu ergänzen.
<b>Aktivitäten / Sport / Entspannung</b>	Bitte vermerken Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten mit Angabe von Art, Dauer, und, wenn möglich, Intensität (berufliche körperliche und auch sportl. Aktivitäten möglich).

Bitte ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten noch nicht während Sie Protokoll führen.

Bitte behalten Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten bei, auch, wenn es manches Mal schwer fallen sollte.

Bitte schreiben Sie lückenlos alles auf, was Sie essen und trinken, denn nur so kann ich Ihre Vorlieben und Lieblings Speisen in der Gestaltung Ihres neuen Ernährungsplans berücksichtigen.

Zeit, Dauer	Ort	Mahlzeit, Menge Lebensmittel, Menge Getränke	Grund des Essens	Gefühle
<b>Beispiel:</b>  Mo., 10.01.13 9:00 Uhr Ca. 30 min.	Zu Hause	<b>Frühstück:</b> 1 dünne Scheibe Mischbrot und 1 Stück Knäckebrot 1 Scheibe Schinken, gekocht, mittelgroß 3 Scheiben Camembert, 30 % Fett i. Tr. 1 Stück Apfel, klein Margarine/Butter, dünn gestrichen 1 Tasse Kaffee mit 2 Würfel Zucker 1 Becher Fruchtojoghurt (ca. 150 g)  Oder  6 gehäufte Esslöffel Früchtemüsli Milch, 1,5 % Fett Joghurt, natur / Joghurt mit Frucht 1 Stück Birne  <b>Mittagessen:</b> 1 Scheibe Rinderbraten ½ Teller Rosenkohl 3 Esslöffel(EL) braune Soße 3 mittelgroße Kartoffeln Ca. 1 EL Butter 1 Pudding (1 Schale/1 Becher) 1 Fruchtojoghurt 1 Riegel Schokolade 1 Apfel	Hunger	Zufriedenheit
<b>Aktivitäten / Sport / Entspannung:</b> 8 h Bürotätigkeiten; 0,5 h Muskeltraining, 3 h Fernsehen.				
<b>Besondere Aufgabe/Ziele:</b> Gewichtsreduktion				

Zeit, Dauer	Ort	Mahlzeit, Menge Lebensmittel, Menge Getränke	Grund des Essens	Gefühle
<b>Aktivitäten / Sport / Entspannung:</b>				
<b>Besondere Aufgabe/Ziele:</b>				