



Ernährungsprotokollierung

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 alle 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 Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr. - Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- **Beschreiben Sie Besonderheiten im Gesundheitszustand (Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Bauchweh Müdigkeit so genau wie möglich mit Zeitangabe (Wann gegessen, welche Befindlichkeiten?)**

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

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens eine Woche lang



TAG

DATUM

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
FRÜHSTÜCK		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude
MITTAG		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude
ABENDESSEN		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude
SNACK		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude
SNACK		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude
SNACK		Gewohnheit
_____ : _____		Hunger / Durst
		Langeweile
		Frust
		Lust / Freude