



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Zeitraum: _____ bis _____

Anleitung

Ein Ernährungsprotokoll soll Aufschluss geben über das Essverhalten und die Versorgung mit den einzelnen Nährstoffen, wie zum Beispiel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.

Um ein genaues Ergebnis zu bekommen, ist es wichtig, dass Sie alle, während des Tages zu sich genommen **Speisen** und **Getränke** mit einer möglichst genauen Bezeichnung aufschreiben. Dazu sollten die Lebensmittel abgewogen bzw. abgemessen werden. Sollte zum abwiegen keine Gelegenheit bestehen, machen Sie Ihre Angaben bitte in:

Scheiben, Stücke, Esslöffel, Teelöffel, Tassen oder Gläser.

Allgemeine Richtlinien

- **Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 2 Wochen**
- **Schreiben Sie alles auf was Sie über den Tag konsumieren und wenn es Ihnen noch so unwichtig erscheint**
- **Je genauer Sie die einzelnen Lebensmittel, Gerichte und Getränke notieren, umso aussagekräftiger ist Ihr Ernährungsprotokoll!**
- **Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehr und nicht später!**
- **Verzeichnen Sie ebenso Ihre Situation in der Sie Essen bzw. Warum Sie Essen zu Hause; auf Arbeit; mit Freunden bzw. Hunger? Langeweile?**
- **Vermerken Sie auch Sportliche Tätigkeiten**
- Welche Art und wie lange Sie diese durchgeführt haben.
- **Notieren Sie auch evtl. Unverträglichkeiten von Lebensmitteln.**



Beispiel:

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION
Frühstück	7:00	2 Scheiben Vollkornbrot (a´ 50gr.); 1 TL Halbfettbutter 40%; 2 Sch. Edamer 30% + 1 TL Konfitüre	1 Tasse Kaffee 2 TL Zucker	Allein zu Hause
ZM	9:00	1 Fruchtojoghurt – 180 gr. – 3,5% Fett	¼ Liter Wasser	auf Arbeit
Mittagessen	12:00	Gemüseintopf – ca. 300 gr. 1 Wiener ca. 90 gr.	¼ L. Apfelschorle	in der Kantine
ZM	15:00	2 Bällchen Eis	1 Tasse Kaffee Milch/ Zucker	auf Arbeit
Abendbrot	19:00	1 Big Mac; kleine Pommes; 1 Apfeltasche	1 Cola – 250 ml	mit Freunden
Spätmahlzeit		keine		
Zwischendurch		1 Duplo 4 Pralinen		Heißhunger vorm TV - Langeweile

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung
Nordic Walking	30 min

