



# 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 3-4 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 Verzehrs 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.**

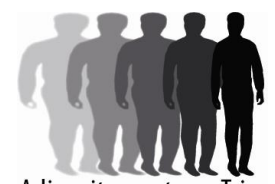
## Beschreibung von Lebensmitteln und Getränken:

<b>Milch</b>	Sorte (z.B. Trinkmilch, Buttermilch, Milchpulver) Fettgehalt (z.B. 0.5 %, 1.5 %, 3.5 %, 3.7 % Fett)
<b>Kondensmilch</b>	Fettgehalt (z.B. 4 %, 7.5 %, 10 % Fett) gezuckert oder ungezuckert
<b>Sahne</b>	Fettgehalt (z.B. 10 %, 20 %, 40 % Fett) sauer oder süß
<b>Joghurt/Quark/</b>	Fettgehalt (z.B. 1.5 %, 3.5 % / 20 %, 40 % Fett)
<b>Buttermilch/Dickmilch</b>	natur oder mit Früchten
<b>Sauermilch/Kefir</b>	gesüßt mit Zucker oder mit Süßstoff
<b>Käse</b>	Fettgehalt (z.B. 30%, 40%, 50%, 60% Fett i.Tr.) Sorte (z.B. Edamer, Camembert, Frischkäse)
<b>Eier</b>	Zubereitungsart (z.B. hartgekochte Eier, Spiegeleier mit Fett zubereitet = Fettsorte und Menge angeben)
<b>Fett</b>	Sorte (z.B. Butter, Margarine, Halbfettmargarine, Schmalz, Sonnenblumenöl, Olivenöl)
<b>Fleisch/Fisch/</b>	Tierart (z.B. Kalb / Rind / Schwein, Aal / Scholle)
<b>Wild/Geflügel</b>	Stück (z.B. Keule, Hals, Schnitzel, Leber) roh oder gegart gewogen mit oder ohne Knochen bzw. Gräten gewogen Zubereitung (z.B. Kochfett, Panade, Sauce angeben)
<b>Wurst</b>	Sorte (z.B. Bierschinken, Salami, Kalbsleberwurst)
<b>Brot</b>	Sorte (z.B. Brötchen, Vollkornbrot, Weizenmischbrot)
<b>Nährmittel</b>	Sorte (z.B. Naturreis, Teigwaren, Kartoffeln, Mehl, Grieß, Haferflocken) Zubereitung (z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln)
<b>Getränke</b>	Sorte (z.B. Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaft, Bier mit Milch, Kondensmilch gesüßt mit Zucker / Süßstoff / kalorienreduziert
<b>Fertiggerichte</b>	genaue Bezeichnung über Menge, evtl. mit Nährwertangaben (siehe Verpackung)
<b>Essen außer Haus</b>	z.B. in der Kantine, in Restaurants, bei Einladungen (Menge und Zubereitung abschätzen, evtl. Zuhause üben)  Bei Kartoffelbrei, Eintopf, selbstgemachten Saucen usw. die Angaben zum Rezept machen.

**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	Gemüse Eintopf – 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



**Wochentag, \_\_\_\_\_**

<b>MAHLZEIT</b>	<b>ZEIT</b>	<b>LEBENSMITTEL/ MENGE</b>	<b>GETRÄNK</b>	<b>SITUATION</b>

<b>Art der Bewegung</b>	<b>Dauer der Bewegung</b>





Wochentag, \_\_\_\_\_

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung





**Wochentag, \_\_\_\_\_**

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung





**Wochentag,** \_\_\_\_\_

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

<b>Art der Bewegung</b>	<b>Dauer der Bewegung</b>

