



# Ernährungsprotokoll

## 1. Allgemeine Richtlinien:

Notiere alle Speisen und Getränke, die du konsumierst.

- Protokolliere alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreibe alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notiere auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Ausgelassene Mahlzeiten bitte kennzeichnen.

## 2. Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreibe die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreibe die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
- Schreibe den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr.
- Benenne Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 Scheiben Salami) und Fleisch (z.B. Putenschnitzel mager).
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Gebe die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreibe, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. in Gramm angeben (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren).
- Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätze das Gewicht so gut wie möglich oder suche Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.

## 3. Führe das Ernährungsprotokoll eine Woche lang.

Ernährungsprotokoll ..... Tag

Datum:

Mahlzeiten	Uhrzeit	Speisen	Menge	Getränke
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				