Ernährungsprotokoll

Hinweise zum Ausfüllen:

Bitte tragen Sie Ihren Namen und das Datum, an dem Sie das Ernährungsprotokoll ausfüllen, ein. Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie gerne die Rückseite.

In die zweite Spalte notieren Sie den Grund für die Nahrungsaufnahme, wie z.B Appetit, Gewohnheit, Hunger oder Langeweile.

In die dritte Spalte tragen Sie bitte die Menge der Lebensmittel und Getränke ein, die Sie verzehren. Notieren Sie bitte alle Mahlzeiten sowie Getränke, die Sie zu sich nehmen.
Denken Sie beim Ausfüllen auch an „Extras“ wie z.B Süßstoff oder Milch im Kaffee. Fehlen Ihnen Gewichtsangaben, verwenden Sie Maße, wie z.B 1 Esslöffel (EL), eine Handvoll oder eine Scheibe.
Bitte achten Sie auf eine genaue Bezeichnung der verzehrten Lebensmittel. Welches Öl haben Sie verwendet? Wie ist der Fettgehalt der Milchprodukte? Etc.

Notieren Sie in der letzten Spalte, wenn es Besonderheiten gab, wie z.B Beschwerden nach dem Essen oder Zeitdruck. Geben sie zudem an wie Sie sich fühlen.

Name: Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,…	Speisen & Getränke/ Menge Was? / Wie viel?	Anmerkungen/ Gefühle Gab es Besonderheiten? Beschwerden? Wie habe ich mich gefühlt?

Name: Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,…	Speisen & Getränke/ Menge Was? / Wie viel?	Anmerkungen/ Gefühle Gab es Besonderheiten? Beschwerden? Wie habe ich mich gefühlt?

Name: Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,…	Speisen & Getränke/ Menge Was? / Wie viel?	Anmerkungen/ Gefühle Gab es Besonderheiten? Beschwerden? Wie habe ich mich gefühlt?