

Ernährungsprotokollbogen

Name: _____

Vorname: _____

Größe (cm): _____

Gewicht (kg): _____

Körperliche Belastung (im Beruf oder durch Sport)

- leicht (z.B. Büro, Labor)
- mittel (z.B. Verkäufer/in, Schlosser/in)
- schwer (z.B. Masseur/in, etc.)

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

- Das Ernährungsprotokoll sollte vier bis sechs Tage lang geführt werden (zwei-vier Werktage und zwei Wochenendtage).
- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen in die vorliegenden Protokollbögen und seien Sie so ehrlich und genau wie möglich.
- Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und machen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen über Ihr Befinden (z.B. Befinden vor und nach der Nahrungsaufnahme, körperliche Symptome vor, während und nach den Mahlzeiten, z.B. Allergien, Magen-Darm-Probleme, Heißhungerattacken, etc.)
- Die Angaben machen Sie bitte in Haushaltsmaßen, z.B. in Esslöffeln (EL), Teelöffeln (TL), Tassen (TS), Gläsern oder geben Sie die Stückzahl eines Lebensmittels an (z.B. 2 Scheiben Vollkornbrot).
- Bei dem Verzehr von Butter, Margarine, Käse oder Milchprodukten notieren Sie bitte zusätzlich den Fettgehalt (z.B. Joghurt, 3,5% Fett). Notieren Sie bitte ebenfalls die Verwendung von Süßstoffen bzw. süßstoffhaltigen Lebensmitteln.
- Bitte verwenden Sie folgende Abkürzungen beim Aufschreiben:

Art der Mahlzeit

Frühstück	FR
Zwischenmahlzeit	ZM
Mittagessen	MI
Abendessen	AB

Ort der Mahlzeit

Zu Hause	ZH
Restaurant	RS
unterwegs	UN
Kantine	KN

Wochentag und Datum: _____

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

Wochentag und Datum: _____

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel / Getränke	Bemerkungen

