

Ernährungsprotokoll

Zeitraum:	Von: bis:
-----------	--------------

Name:	Vorname:
Geburtsdatum:	
Straße:	Wohnort:
Telefon-Nr.:	
Körpergewicht: Körpergröße:	

Erläuterungen zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Schreiben Sie bitte auf den folgenden Seiten **alle Lebensmittel und Getränke** auf, die Sie an den auf dem Deckblatt genannten **Tagen** verzehren. Beachten Sie dabei nicht nur die einzelnen Mahlzeiten, sondern auch die Plätzchen oder Schokolade, die im Vorbeigehen genascht werden.

Wichtig ist, dass Sie alles, was Sie essen oder trinken **sofort nach dem Verzehr notieren** und nicht erst am Abend, da sonst leicht etwas vergessen wird.

Versuchen Sie bitte, alle Speisen und Getränke **so genau wie möglich** zu beschreiben, z.B. mit:

- Angaben über den Fettgehalt:
 - bei Milch und Milchprodukten in % Fett, absolut oder Fettgehalt i. Tr.
 - bei Fleisch und Wurstwaren Einteilung in fett, mittelfett, mager oder fettreduziert bzw. Angabe in % Fett
- Angaben über Art/Sorte der Lebensmittel:
 - bei Fleisch: Hühnerbrust, Schweinefilet etc.
 - bei Wurst: Corned Beef, gekochter oder roher Schinken, Aspik, Putenbrust, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst etc.
 - bei Käse: Frischkäse, Romadur, Harzer Roller etc.
- Angaben über die Zubereitungsart:
 - gekocht, gedünstet, gedämpft, gegrillt, gebraten, überbacken
 - Brot dünn, mittel oder dick mit Streichfett bestrichen
- Angaben über den Verarbeitungsgrad:
 - Verwendung von frischen Produkten, Tiefkühlware oder Konserven.

Die **Mengen**, die Sie von den verschiedenen Lebensmitteln und Getränken verzehren, können Sie mit den üblichen Haushaltsmaßen angeben, z.B.:

- Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), Schöpflöffel (SL) jeweils gehäuft (geh.) oder gestrichen (gestr.)
- Tasse (Ta.), Becher (Be.), Glas (Gl.), Flasche (Fl.)
- Scheibe (Sch.), Stück (St.), Portion (Port.) jeweils klein, mittelgroß oder groß bzw. dick oder dünn.

Zur Kennzeichnung der **Dicke** von Brotscheiben, Käse- und Wurstbelag etc. verwenden Sie bitte die folgenden Hilfsmaße, z.B. 1 Scheibe Vollkornbrot d 9:



Bitte schätzen Sie keine Lebensmittelmengen! Geben Sie die Verzehrsmenge nur dann in Gramm an, wenn Sie das Lebensmittel abgewogen haben bzw. das Gewicht genau kennen. Bei Fertigprodukten ist es meistens auf der Verpackung vermerkt, z.B. 150 g Joghurt oder 300 g Tiefkühl-Spinat.

Falls Sie eine Mahlzeit außer Haus einnehmen, notieren Sie bitte den Namen des Gerichtes laut Speisekarte sowie evtl. gewählte Beilagen, Desserts und Getränke.

Notieren Sie bitte immer, falls etwas übrig bleibt oder Sie einen Nachschlag bekommen haben.

Auf der folgenden Seite haben wir Ihnen zur Veranschaulichung ein Beispiel aufgeschrieben.

Bitte lassen Sie entsprechend diesem Beispiel jeweils eine Leerzeile nach jeder Mahlzeit.

Bitte notieren Sie am Ende des Tages alle Aktivitäten (Bewegung, Sport).

Ernährungsprotokoll

Datum: 22.04.210

Uhrzeit	Menge (Gewicht, Haushaltsmaß)	Lebensmittel/Getränke	Fettgehalt, Zubereitungsart, Sorte etc.	Beschwerden / Besonderheiten
7:00 h	1	Normales Brötchen		
	1 Port.	Bertolli-Margarine	beidseitig dick bestrichen	
	1	Ei	gekocht	
	1 geh. TL	Erdbeermarmelade		
	1 Sch.	Vollkornbrot (d 9)		
	1 Port.	Bertolli-Margarine	dick bestrichen	
	1 Sch.	Emmentaler Käse (d 2)		
	1 Be. (200 ml)	Kaffee		
	2 TL	Kondensmilch	7,5 % Fett	
11:00 h	1 Glas (200 ml)	Vollmilch	3,5 % Fett	
	1 kleine	Banane		
13:00 h	1	Schweineschnitzel paniert		
	3 kleine	Kartoffeln		
	1 Port.	Blumenkohl		
	2 Soßenkellen	Holländische Sauce		
	1 Port.	Schokopudding		
	1 Glas (330 ml)	Coca Cola		
16:00 h	1 Be. (200 ml)	Milchkaffee	Hälfte Kaffee, Hälfte Vollmilch	
	2 geh. TL	Zucker		
	1 Stk.	Marmorkuchen	von Bahlsen	
	3	Gefüllte Lebkuchenherzen (Weihnachtsreste)	von Bahlsen	
20:00 h	1	Pizza Calzone (Pizzeria)	mit Hackfleisch, Champignons, Artischocken	
	0,5 l	Bier (Pils)		
22:00 h	30 Stk.	Salzstangen		
	1 kl. Weinglas	Weißwein		

