

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

### Tipps zur Protokollierung:

- Notieren Sie alle Speisen, Zwischenmahlzeiten und Getränke, die Sie konsumieren.
- Notieren sie auch alle Füllungen, Saucen etc. Z.B. Schokofüllung, Bratensaft
- Wenn sie Mahlzeiten auslassen, kennzeichnen sie es bitte mit einem X
- Protokollieren sie Alles zum Zeitpunkt des Verzehr und nicht später
- Notieren sie den Zeitpunkt und Ort der Mahlzeit. Z.B. 8:00 Frühstück im Bus

### Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich z.B. Roggenmehl, Apfel frisch, Schnitzel Putenbrust usw.
- Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Bergsteiger) und Fleisch (z.B. Schweinsschnitzel mager).
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie in Gramm oder Dekagramm an (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 10 dag Putenschnitzel).
- Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie 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.
- Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren)
- Bitte führen sie das Protokoll jeden Tag, die ganze Woche hindurch

**Beispiel der Protokollierung**

<b>Uhrzeit/Mahlzeit</b>	<b>Menge/Speise</b>	<b>Getränke</b>
7.00 Frühstück daheim	250g Naturjoghurt 3,5%, 1 Kiwi, 4 EL Haferflocken Cafe Latte 150 g Milch 3,5%	250g Orangensaft
10.00 Jause Büro	1 großer Apfel	0,5 L Wasser
13.30 Mittagessen Büro	Kleine Tasse Tomatencremesuppe, Handtellergroßes Hühnerfilet gebraten, 1 Schöpfer Naturreis, 1 Schöpfer Rahmgemüse (Karotten, Brokkoli, Erbsen)	0,5 L Mineral
19.00 Abendessen daheim	Tellergroße Pizza mit Rohschinken, Mozzarella, Ruccola und Parmesan	0,5 L Himbeersoda 1/8 Rotwein
22.00 daheim	2 Rippen Vollmilchschokolade	1 Glas Wasser

**Bewegung:** 50 Minuten Yoga, 30 Minuten schnelles spazieren gehen

**Verdauung:** normal, 1x Stuhlgang

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja

## 7 Tage - Ernährungsprotokoll

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Menge</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
Frühstück				
Zwischen- mahlzeit				
Mittagessen				
Zwischen- mahlzeit				
Abendessen				
Zwischen- mahlzeit				

Bewegung: \_\_\_\_\_

Stuhl: Nein

Ja