**Ernährungsprotokollierung**

**Allgemeine Erklärungen:**

* Notiere alle Speisen und Getränke, die du konsumierst.
* Protokolliere alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
* Schreibe auch Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke  
  usw. auf. Notiere auch Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft oder ähnliches.
* Wenn du Mahlzeiten auslässt, dann kennzeichne diese durch ein Kreuz.

**Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:**

* Beschreibe die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht oder gedünstet
* Schreibe wenn möglich den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr.
* Beschreibe Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B.  
  Fischstäbchen), Wurst (z.B. 50 g Geflügel Mortadella) 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. Gebe die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an.
* Gib alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren,  
  Kartoffeln, Obst usw. in Gramm an (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 100 g Putenschnitzel).
* Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätze das Gewicht so gut wie möglich.
* Vermerke zum Schluss, welche Art von Bewegung du hattest, und wie lange du diese durchgeführt hast (z.B. 1 Stunde spazieren, 1⁄2 Stunde Rad gefahren).

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 1**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 2**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 3**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 4**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 5**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 6**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ernährungsprotokoll:**

**Tag 7**

| Tag: | Datum: |
| --- | --- |

| **Mahlzeit:** | **Wann** | **Speisen** | **Getränke** | **Wo** | **Bemerkung** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Mittag** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Zwischenmahl** |  |  |  |  |  |
| **Sonstiges** |  |  |  |  |  |

**Tätigkeiten + Sport:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notizen zum Tagesgefühl:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_