

A close-up photograph of fresh vegetables, including several bright red tomatoes and several orange carrots, resting on a dark, wet surface. The surface is covered in water droplets, suggesting the vegetables have been recently washed. The background is slightly blurred, showing more green leafy vegetables.

# ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



## ANGABEN ZUR PERSON

### ZEITRAUM

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Name

Geburtsdatum

\_\_\_\_\_

Straße

Wohnort

\_\_\_\_\_

Telefonnummer

\_\_\_\_\_

E-Mail

### ALLGEMEINE DATEN

Körpergröße

\_\_\_\_\_

Körpergewicht

\_\_\_\_\_

Beruf

Derzeitige Tätigkeit

\_\_\_\_\_

## ANGABEN ZUR FAMILIE

### PARTNER

Alter \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

### KINDER

Alter \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

## Hinweise zur Erstellung eines Ernährungsprotokolls

- Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll über 7 Tage.
- Ändern Sie nicht ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten.
- Wiegen Sie sich am ersten und letzten Tag des Protokolls.
- Erfassen Sie alles, was Sie essen und trinken (auch Bonbons usw.).
- Tragen Sie alle Lebensmittel sofort in Ihr Ernährungsprotokoll ein, vermeiden Sie es, abends nachzutragen.
- Geben Sie die Lebensmittelmengen in Haushaltsmaßen (z.B. Teller, Teelöffel, Tasse) und/oder Gramm an.
- Bei abgepackten Lebensmitteln/Fertigprodukten bitte den Hersteller (Marke, Firma) und die Menge in Gramm angeben (Joghurt, Pizza, Konserven, Abtropfgewicht, ...).
- Notieren Sie den Fettgehalt der Lebensmittel (insbesondere von Milchprodukten, fettreduzierten Speisen).
- Markieren Sie bitte die Speisen, die Sie besonders gern mögen.
- Geben Sie bitte auf jeder Seite (am Ende des Tages) an, wie lange Sie körperlich aktiv waren (Art der Betätigung, Zeit in Minuten).
- Vermerken Sie bitte auf der letzten Protokollseite die durchschnittlichen täglichen Fernseh- und Computerzeiten sowie die körperliche Aktivität des Tages.
- Notieren Sie bitte alle Nahrungsergänzungen unter Angabe des Herstellers und der eingenommenen Menge.

## BEISPIEL

Datum 23.08.

Gewicht 76,5 kg

UHRZEIT   ORT (Eßplatz)	MENGE (Gewicht, Haushaltsmaß)	LEBENSMITTEL   GETRÄNKE	GRUND
7.30   Küche	1 Becher (200ml) 1 geh. TL	Kaffee Zucker	Gewohnheit
10.00   Büro	1 1 Glas	Banane Apfelschorle	Hunger
12.30   Kantine	1 1 EL 3 kleine 1 Portion	paniertes Schweineschnitzel Sonnenblumenöl Kartoffeln Blumenkohl	Hunger
16.00   Wohnzimmer	1 Stück 2 Tassen	Waffel Kaffee mit Milch (3,5% Fett)	Lust auf Süßes
19.00   Wohnzimmer	2 Stück 1 Flasche 1 kl. Tüte (75g)	Pizza (Hackfleisch) Bier Kartoffelchips	Gäste zum Abendessen

Körperliche Aktivitäten: flotter Spaziergang (45 Minuten), Einkäufe mit Fahrrad (30 Minuten)





