

Ernährungsprotokoll



- **Name:**
- **Datum des Protokoll-Zeitraums:**
- **Körpergewicht zu Beginn des Protokolls:**
- **Körpergewicht nach den 6 Tagen:**

Hinweise:

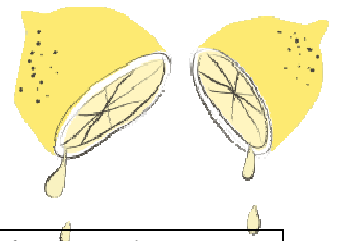
- **Körpergewicht:** Bitte wiege dich bei beiden Messungen nüchtern am Morgen in Unterwäsche
- **Lebensmittel /Getränke & Menge:**
 - **Lebensmittel-Sorten:** Genaue Kennzeichnung der Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüse- und Getränke-Sorten und bei Milchprodukten auch den Fettgehalt
 - **Mengenangaben:** Entweder du wiegst alles ab oder du verwendest haushaltsübliche Küchenmaße:
 - Ess-, Tee- oder Schöpflöffel (TL/EL)
 - Dicke/dünne Scheibe,
 - Dessertschälchen
 - Suppenteller, großer/kleiner Teller
 - Tasse , Glas (mit Angabe des Fassungsvermögens)
 - **Zubereitungsart:**
 - Gekocht (z. B. gekochter Reis)
 - Gebraten
 - Roh
 - Etc.
 - **Beispiele:**
 - 2 dicke Scheiben Vollkornbrot+2 TL Honig, 1 dünne Scheibe Gouda (45 % Fett)
 - 2 mittelgroße Äpfel (roh)
 - 5 EL gekochter Reis, 1 großes Stück gebratener Lachs, 1 Schöpflöffel gekochter Spinat; zubereitet mit 1 EL Rapsöl
 - 1 Tasse (250 ml) Kaffee+ 2 EL Sojamilch (gesüßt)
 - Usw.



Tag 1

Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)

Tag 2



Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)

Tag 3



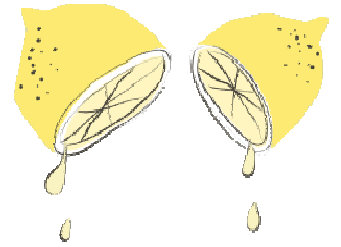
Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)

Tag 4



Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)

Tag 5



Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)

Tag 6



Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke & Menge	Wie ging es dir davor und wie danach (Hunger/Durst, Beschwerden, Gefühle)