

Protokollierung

Ein Ernährungsprotokoll ist für die Einschätzung der Ernährungsgewohnheiten sehr hilfreich.

Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll über **7 Tage (Arbeitstage und Wochendende)** und bringen es zum Beratungstermin in Kopie mit.

Notieren Sie **Datum, Uhrzeit und Ort** (z.B. zu Hause, Büro, Kantine, Restaurant, mit Freunden, ...) der Nahrungsaufnahme.

Notieren Sie alle **Speisen und Getränke**, auch **Zwischenmahlzeiten** und **Süßigkeiten / Snacks**, die Sie konsumieren.

Beschreiben Sie bitte auch die **Zubereitungsart** der Speisen, z.B. gegrillt, gebacken, gekocht, gedünstet usw.

Machen Sie in der letzten Spalte **Bemerkungen über Ihr Befinden** - z.B. Befinden vor, während und nach den Mahlzeiten, eventuell Beschwerden wie z.B. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, eingenommene Medikamente oder ähnliches.

Protokollieren Sie alles **zum Zeitpunkt des Verzehrs** und nicht später (einiges vergisst man wieder)!

Die zweite Seite dient als Kopiervorlage.

Ernährungsprotokoll

Vorname: _____ Nachname: _____ Geb. Datum: _____

Emailadresse: _____ Tel. Nr. _____

Warum kommen Sie zur Ernährungsberatung? _____

Leiden Sie unter Allergien oder Unverträglichkeiten? _____

Datum, Uhrzeit, Ort	Speisen, Getränke (Mengenangabe / Portionsgröße nicht vergessen)	Zubereitungsart	Bemerkungen