

Ernährungsprotokoll von

(Name)

Um Dir helfen zu können, müssen wir genau wissen, wie viel, was und wann Du isst und trinkst.
Schreibe für 3 Tage alles genau auf.

Fülle das Ernährungsprotokoll immer sofort nach dem Essen und Trinken aus. Verschiebe es nicht auf später.

Was musst Du in das Ernährungsprotokoll schreiben?

- Lebensmittel (Essen und Trinken, im Protokoll finden)
- Datum
- Menge: Schreibe auf, wie viele Portionen Du gegessen hast.
- Uhrzeit: Schreibe immer die Uhrzeit dazu, wann Du gegessen hast.

Beispiel: Zusammenfassung des Protokolls, Datum.....

(Das habe ich gegessen)

8:00 Frühstück

Früchtetee
2 Scheiben Weißbrot eiweißarm
2 Teelöffel Butter
2 Teelöffel Marmelade

10:00

1 Handvoll Apfel
1 Glas Wasser

12:30 Mittag

2 Handvoll Nudeln eiweißarm
1 Handvoll Tomatensoße
2 Teelöffel Öl
1 Glas Wasser

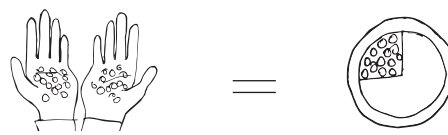
15:00

1 Handvoll Birne
1 Glas Wasser















18:30 Abend

3 Scheiben eiweißarmes Weißbrot
1 Teelöffel Butter
3 Blätter eiweißarmer Käse
1 Glas Wasser

Beilagen: Getreideprodukte, Reis, Kartoffel



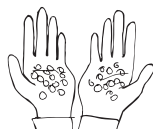
1 Portion = 2 Hände zur Schale geformt = 1/4 Teller

Beilagen	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Eiweißarme Spezialprodukte						
Couscous (eiweißarm) 						
Nudeln (eiweißarm) 						
Spätzle (eiweißarm) (nach Rezept) 						
Reis (eiweißarm) 						
herkömmliche Produkte						
Couscous 						
Hirse, Quinoa 						
Kartoffeln 						
Nudeln 						
Polenta 						
Reis 						
Semmelknödel 						
anderes:						
.....						
.....						

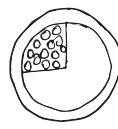
Gemüse:



=



















=



=


















1 Portion = 1 Handvoll ganzes Gemüse = 2 Hände voll geschnittenes Gemüse = 1/4 Teller = 1 Salatschale

Gemüse	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Fisolen, grüne Bohnen 						
Grüner Blattsalat 						
Gurke 						
Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen...) 						
Karotten 						
Kohlgemüse (Broccoli, Blumenkohl, etc.) 						
Kohlrabi 						
Mais 						
Paprika 						
Spinat 						
Tomate roh 						
Zucchini 						
anderes: 						
..... 						
..... 						
..... 						

Getränke:

1 Portion = 1 Glas



Getränke	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
eiweißarme Milch 						
Fruchtsaft 						
Fruchtsaft verdünnt 						
Hafer-, Mandel-, Reismilch 						
Kokosmilch 						
Limonade, Colagetränke 						
Sirup mit Wasser 						
Tee 						
Wasser, Mineralwasser 						
Anderes:..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						

Obst, Nüsse, Oliven



=



=


















=



=



1 Portion = 1 Hand voll ganzes Obst = 1 kl. Stück Melone = 2 Hände geschnittenes/kleines Obst = 1 Schale Kompott/Mus = 1 Hand Oliven /Nüsse

Obst, Nüsse, Oliven	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Apfel 						
Banane 						
Beeren (Heildbeeren, Erdbeeren, Himbeeren) 						
Birne 						
Honigmelone 						
Kompott, Obstmus (aus Konserve.) 						
Mandarine 						
Marille 						
Nüsse, Samen 						
Oliven 						
Orange 						
Pfirsich, Nektarine 						
Pflaume 						
Trauben 						
Wassermelone 						
anderes:						















Brot



=














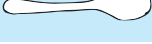
1 Portion = 1 fingerdick geschnittene Brotscheibe = 1 Stück (z.B. Semmel, Kornspitz, Knäckebrot, Zwieback, Toastbrot etc.)

Brot	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Eiweißarme Spezialprodukte						
Schwarzbrot (eiweißarm) 						
Semmel (eiweißarm) 						
Toast (eiweißarm) 						
Vollkornbrot (eiweißarm) 						
Weißbrot (eiweißarm) 						
herkömmliche Produkte						
Kornbrötchen 						
Laugengebäck 						
Schwarzbrot 						
Semmel 						
Vollkornbrot 						
Weißbrot 						
anderes: 						
..... 						
..... 						

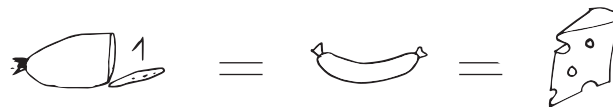
Fette, Öle, Dressings

1 Portion = 1 Teelöffel












Fette, Öle, Dressings	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Fette, Öle						
Butter 						
Halbfettbutter 						
Halbfettmargarine 						
Margarine 						
Öl 						
anderes..... 						
..... 						
Dressings						
Essig-Öl-Dressing 						
Mayonnaise-Dressing 						
anderes:..... 						
..... 						
..... 						

Wurstwaren, eiweißarm
Käseersatz, eiweißarm










1 Portion = 1 Blatt Käse oder Wurst = 1 Stück Wurst = 1 Scheibe Käseersatz

Wurstwaren, Käseersatz	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Bratwurst (eiweißarm) 						
Käseersatz (eiweißarm) 						
Wienerle (eiweißarm) 						
Wurst (eiweißarm) 						
anderes: 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						

Suppe

















1 Portion = 1 Suppentasse

Suppe	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Eiweißarme Spezialprodukte						
Gemüsecremesuppe 						
Gemüse Eintopf 						
Herkömmliche Produkte						
Gemüsecremesuppe 						
klare Gemüsesuppe 						
anderes:						
..... 						
..... 						
..... 						

Süßes, Salziges

















1 Portion = 1 kleine Hand voll 

Süßes, Salziges	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Eiweißarme Spezialprodukte						
Kekse (eiweißarm) 						
Kräcker (eiweißarm) 						
Kuchen (eiweißarm) 						
Salzstangen (eiweißarm) 						
Schokolade (eiweißarm) 						
herkömmliche Produkte						
Bonbon 						
Chips 						
Gummibärchen 						
Popkorn 						
Soletti 						
Wassereis, Sorbet 						
anderes:..... 						
..... 						
..... 						

Sonstige Lebensmittel

1 Portion = 1 kleine Hand voll



sonstige Lebensmittel	Datum		Datum		Datum	
	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit	Portionen	Uhrzeit
Mehl eiweißarm						
statt Ei 						
statt Eiklar 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						
..... 						

Zusammenfassung des Protokolls, Datum.....

(Das wurde gegessen)

..... (Uhrzeit) Frühstück

.....
.....
.....
.....

..... (Uhrzeit) Nachmittag

.....
.....
.....
.....

..... (Uhrzeit) Vormittag

.....
.....

..... (Uhrzeit) Abend

.....
.....
.....
.....

..... (Uhrzeit) Mittag

.....
.....
.....
.....