

Anleitung Ernährungsprotokoll

Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 7 Tage inklusive einem Wochenende. Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen:

Uhrzeit: Bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeit ein.

Ort: z.B. zu Hause, im Restaurant, unterwegs

Was habe ich gegessen/ Was habe ich getrunken: Bitte hier die Speisen und Getränke so genau wie möglich beschreiben. Auch die Marke oder die Sorte, von z.B. Obst oder Gemüse. Bitte nutzen Sie zur Mengenbeschreibung die unten aufgeführten Maßeinheiten. Gerne könnten Sie auch alles abwiegen.

Situation: Frühstück, Mittag, Essen gehen mit Freunden oder ähnliches könnte hier stehen.

Befinden: Hier haben Sie die Gelegenheit Ihre Anmerkungen zu ergänzen: Beschwerden können Sie unter Angabe der Uhrzeit des Auftretens, sowie der Intensität (am besten mit Schulnoten bewerten) aufführen, auch körperliche Aktivitäten und Gefühl sind hier gerne gesehen.

Bitte ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht. Bitte schreiben Sie alles auf, auch Ihre Lieblingsspeisen und Vorlieben.

Ungefähre Mengenangaben von Haushaltsgegenständen und einigen Lebensmitteln:

Tasse: 125 ml

Glas; klein / mittel: 150 – 200 ml

Glas, groß: 300 ml

Suppenteller: 250 ml

Esslöffel: 10 g

Teelöffel: 5 g

Messerspitze: 3-5 g

1 mittelgroße Scheibe Brot: 50 g

1 Brötchen: 50 g

1 hühnereigroße Kartoffel: 60 g

1 Esslöffel gekochter Reis/Nudeln: 5g

1 kleine Kelle Soße: 50 ml

1 große Kelle Soße: 200 ml

1 kleiner Apfel: 100 g

1 Tomate: 50 g

Anschrift:

Ernährungsberatung Lünen
Inh. Dirk Lünen
Moorhauser Weg 26
26419 Schortens

Email:

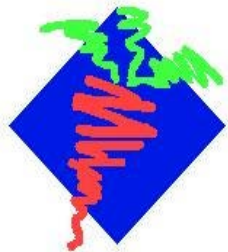
al@ernaehrungsberatung-
schortens.de

Telefon:

04461 / 909437

Internet:

www.ernaehrungsberatung-schortens.de



Ernährungsberatung

Lüken

Individuelle Einzelberatung

Prävention

(z.B. Schwangere, Kinder, Senioren)

Therapie

(z.B. Diabetes mellitus, Adipositas)

Gruppenkurse

Theorie

Praxis

(z.B. Adipositas, Kinderernährung)

Ernährungsberatung Lüken, Moorhauser Weg 26, 26419 Schortens

Ernährungsprotokoll

Uhr zeit	Ort	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Situation	Befinden?
-------------	-----	------------------------	----------------------------	-----------	-----------

Kcal:

Kcal:

Kcal:

Kcal:

Kcal:

Kcal:

Gesamt Kalorien:

Anschrift:

Ernährungsberatung Lüken
Inh. Dirk Lüken
Moorhauser Weg 26
26419 Schortens

Email:

al@ernaehrungsberatung-
schortens.de

Telefon:

04461 / 909437

Internet:

www.ernaehrungsberatung-schortens.de