

Ernährungsberatung / Ernährungstherapie

Praxis für integrative Medizin

Dr. med. Peggy Schwarz

Ernährungsprotokoll

Hinweise zur Erstellung eines Ernährungsprotokolls

- Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll über 7 Tage.
- Ändern Sie ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten nicht. Essen Sie Ihre gewohnten Lebensmittel und die üblichen Mengen.
- Wiegen Sie sich am ersten und letzten Tag des Protokolls.
- Erfassen Sie alles, was Sie essen und trinken (auch Bonbons usw.).
- Schreiben Sie vollständig und ehrlich alles auf, was Sie zu sich nehmen, nur so ist eine exakte Ernährungsanalyse möglich.
- Tragen Sie alle Lebensmittel sofort in Ihr Ernährungsprotokoll ein, vermeiden Sie es, abends nachzutragen.
- Nehmen Sie ihr Protokoll möglichst überall mit, damit Sie sofort alles notieren können, was Sie zu sich genommen haben.
- Geben Sie die Lebensmittelmengen in Haushaltsmaßen (z.B. tiefer Teller, Teelöffel Tasse, Glas) 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 ebenfalls alle Nahrungsergänzungen unter Angabe des Herstellers und der zugeführten Menge.

Ernährungsprotokoll

Beispiel

1.Tag: Montag Datum: Gewicht:

Uhrzeit/Ort (Eßplatz)	Menge (Gewicht, Haushaltsmaß)	Lebensmittel, Getränk	Grund/ Wie geht es mir?
7.30 Küche	1 Becher (200ml)	Kaffee	
	1 geh. TL	Zucker	
	1	Brötchen	Gewohnheit
	1 gestrichener EL	Margarine	
	1 Scheibe	Mortadella	Etwas in Hektik
	1 Scheibe	Gouda (45% F.i.Tr.)	
10.00 Büro	1	Banane	Hunger
	1 Glas	Apfelsaftschorle	
12.30 Kantine	1	Schweineschnitzel, paniert, in etwa	Danach müde und voll
	1 EL	Sonnenblumenöl gebraten	
	3 kleine	Kartoffeln	
	1 Portion	Blumenkohl	
	2 Soßenkellen	Holländische Soße	
	1 Portion	Schokopudding	
	1 Glas	Cola	
16.00 Wohnzimmer	1 Stück	Marmorkuchen	Lust auf Süßes
	1	Waffel	
	2 Tassen	Kaffee mit Milch (3,5% Fett)	
19.00 Wohnzimmer	2 Stück	Pizza (Hackfleisch)	Gäste zum Abendessen
	1 Portion	Salat (Gurke, Tomate, Mais, Eisberg, Zwiebel), Essig/Öl	
	1 Flasche (0,33l)	Bier	
21-23.30 Wohnzimmer	1 kleine Tüte (75g)	Kartoffelchips	s.o.
	1/2 Tagel (ca. 50g)	SChokolade	
	1 Flasche (0,7l)	Mineralwasser	

Körperliche Aktivitäten:

Auf dieser Seite notieren Sie bitte die körperlichen Betätigungen während der 7 Ernährungsprotokoll-Tage:

(Angaben in Stunden pro Tag bzw. Woche)

	Nie	1x/Woche	Mehrmals pro Woche	Täglich	Gesamtdauer
Körperliche Belastungen bei der Arbeit					
Längere Wege zu Fuß (Spaziergang, Einkauf, Arbeitsweg)					
Fahrradfahren (Freizeit, einschließlich Einkauf, Arbeitsweg)					
Gartenarbeit (intensiv)					
Sportliche Aktivitäten					

Körperliche Aktivitäten:
