



Ernährungsprotokoll

Dieses Ernährungsprotokoll hilft mir dabei einen raschen Einblick in Ihr momentanes Ernährungsverhalten und Ihre Essgewohnheiten zu erhalten. Umso genauer und detaillierter Sie dieses Protokoll über sieben Tage ausfüllen, desto besser können wir in der Ernährungsberatung darauf aufbauen bzw. die Empfehlungen noch präziser an Ihren Tagesrhythmus anpassen.

Folgende Tipps dienen als Unterstützung beim Ausfüllen des Protokolls:

- Notieren Sie sämtliche Speisen und Getränke, die Sie während des Tages zu sich nehmen.
- Versuchen Sie das Protokoll unmittelbar nach dem Essen auszufüllen und nicht erst am Ende des Tages.
- Kennzeichnen Sie im Protokoll auch die Mahlzeiten, zu denen Sie nichts gegessen haben.
- Notieren Sie die Art der Speise so genau wie möglich bzw. vermerken Sie auch die Zubereitungsart (z. B.: gebraten/gebacken/gegrillt).
- Definieren Sie die Menge der gegessenen Speisen anhand des Gewichtes (z. B.: ein 150-Gramm-Becher Fruchtojoghurt) bzw. von Schätzeinheiten (z. B.: 1 handtellergroßes Stück Fleisch, 1 Scheibe Toastbrot, 1 Teelöffel Marmelade).
- In der Spalte „Situation/Besonderheiten“ können Sie einerseits die Situation der Mahlzeit beschreiben (z. B. zuhause, im Restaurant, etc.), andererseits aber auch Besonderheiten, wie Beschwerden vor/während/nach dem Essen, etc. eintragen.
- Vermerken Sie abschließend noch die Getränke, die Sie während des Tages zu sich genommen haben und welche Art von Bewegung Sie gemacht haben (Alltagsbewegung, Sport, etc.).

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und freue mich auf unser persönliches Gespräch.

Sabine Chmelar



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 1, am _____

Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Mittagessen 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Abendessen 🕒 ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit 🕒 ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 2, am _____

Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Mittagessen 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Abendessen 🕒 ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit 🕒 ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 3, am _____







Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Mittagessen 🕒 ____:____ Uhr		
Jause 🕒 ____:____ Uhr		
Abendessen 🕒 ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit 🕒 ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 4, am _____





Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Mittagessen  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Abendessen  ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit  ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 5, am _____







Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Mittagessen  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Abendessen  ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit  ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 6, am _____







Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Mittagessen  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Abendessen  ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit  ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag 7, am _____

Uhrzeit	Was und wieviel habe ich gegessen?	Situation Besonderheiten
Frühstück  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Mittagessen  ____:____ Uhr		
Jause  ____:____ Uhr		
Abendessen  ____:____ Uhr		
Spätmahlzeit  ____:____ Uhr		
Getränke		
Bewegung		

