



# Ernährungsprotokoll

## Hinweise zum Ausfüllen

1. Schreiben Sie das Datum des Tages auf jede Protokollseite.
2. Wichtig: Tragen Sie alle verzehrten Lebensmittel und die weiteren Angaben möglichst sofort in das Protokoll, damit nichts vergessen wird.
3. Tragen Sie die Mahlzeit mit der Uhrzeit und Ortsangabe in den ersten beiden Spalten ein, Notieren Sie die Mengenangaben möglichst genau.
4. Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, was Sie trinken.
5. Sollten Sie ernährungsbedingte Beschwerden haben, dann tragen Sie diese auch mit welchen Symptomen
6. Nutzen Sie die Spalte Bemerkung, wenn Sie z.B. Naschen, Zeitdruck, stressige Situation oder ähnliches haben.
7. In der Spalte Bewegung schreiben Sie bitte auf, welche Aktivitäten Sie machten. Dazu zählt nicht nur Sport.

**Tag 1 Datum** \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Speisen Was?/ Wie viel?/Wo?	Getränke Was? / Wie viel?	Beschwerden	Bemerkungen

**Aktivitäten**

Wie viel habe ich mich Bewegt \_\_\_\_\_

**Tag 2 Datum** \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Speisen Was?/ Wie viel?/Wo?	Getränke Was? / Wie viel?	Beschwerden	Bemerkungen

**Aktivitäten**

Wie viel habe ich mich Bewegt \_\_\_\_\_

**Tag 3 Datum** \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Speisen Was?/ Wie viel?/Wo?	Getränke Was? / Wie viel?	Beschwerden	Bemerkungen

**Aktivitäten**

Wie viel habe ich mich Bewegt \_\_\_\_\_