

Ernährungsprotokoll

Klientennummer

Beratungszeitraum

Datum

Guten Tag _____ ,
damit ich einen Eindruck über Ihr Ess- und Trinkverhalten bekommen kann, bitte ich Sie ein
Ernährungsprotokoll zu führen, dieses finden Sie auf der nächsten Seite.
Als Beispiel können Sie zwei Arbeitstage und einen freien Tag wählen.

Die folgende Tabelle gibt Platz für:

- » Die Uhrzeit (Einnahme der Mahlzeit)
- » die Menge der Lebensmittel und Getränke
- » die Lebensmittel und Getränke im einzelnen
- » Bemerkungen z.B. ein Auswärtsessen, Beschwerden nach einer Mahlzeit

Hier noch ein paar Tipps:

- » Bitte geben Sie Gewichtsgrößen an wie: eine Scheibe, eine Tasse, ein Esslöffel...)
- » Bitte geben Sie den Fettgehalt der Produkte an z.B.: Milch 3,5 % Fett oder Milch 1,5 % Fett
- » Wenn möglich nennen Sie bitte Markennamen z.B.: Fruchtojoghurt von Ehrmann
- » Getränke nicht vergessen auf zu listen
- » Lebensmittel genau beschreiben z.B. ein Vollkornbrot oder ein Mischbrot

