

# Ernährungsprotokoll



Arbeitstag  WE  Urlaub

Datum:	Zeit	Essen	Getränke	Ort	Symptome	Bemerkungen
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Spätmahlzeit						
Bewegung						

## Tipps zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

### 1. **Zeit:**

**Beginn** und **Ende** der Mahlzeit eintragen

### 2. **Was wurde gegessen und getrunken:**

Welches **Fett/Öl** wurde verwendet

Welche **Getränke** wurden getrunken

**Milch** und **Milchprodukte, pflanzliche Alternativen**

**Obst und Gemüse**

**Gerichte** (evtl. das Rezept angeben)

**Fleisch/ Fisch/ Geflügel**

**Soße**

**Gebäck** (Brot, Backwaren, Kuchen etc.)

### 3. **Menge der Lebensmittel:**

**Teelöffel oder Esslöffel** gestrichen oder gehäuft

**Glas oder Tasse** groß, klein

**Portionsgröße** Menge, Handvoll

### 4. **Symptome:** Verdauungsbeschwerden/ Schmerzen

### 5. **Bemerkungen:**

- In Eile gegessen
- Das Frühstück verschlafen
- Fernsehen geguckt oder Zeitung gelesen
- Motivation
- Emotionen/ Zufriedenheit/ Stress

### 6. **Bewegung:** Schrittzahl/ Zeitaufwand

Bitte füllen Sie das Protokoll so genau wie möglich aus. Wenn Sie sich bei den Mengen oder Zutaten nicht sicher sind, bringen Sie bitte das Rezept oder die Verpackung des Lebensmittels zum nächsten Termin mit. Noch ein Tipp, Sie können auch Ihr **Essen fotografieren**.

**Viel Erfolg!**

Laura Schön  
Diätassistentin VDD  
Diabetesberaterin DDG  
0172-5634413  
info@schoeninbalance.de  
www.schoeninbalance.de