

**Anleitung Ernährungsprotokoll:**

Bitte schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll für 14 Tage inclusive zwei Wochenenden.

Dabei ist es wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen; und zwar wie folgt:

**Zeit:** Bitte tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme und Snacks ein.

**Ort:** z.B. zu Hause, unterwegs, im Restaurant,...

**Menge:** Möglich sind die Mengenangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, Tasse, Glas, Scheibe, Stück, etc. Es empfiehlt sich auch, die Menge in essbarem Zustand abzuwiegen, um ein Gefühl für die Menge zu bekommen.

**Lebensmittel/Getränke:** Hier bitte das Lebensmittel so genau wie möglich bezeichnen, also bitte die Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorte notieren. Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen notieren. Bitte hier auch die Getränkeauswahl genau angeben. Gerne auch Gesamttrinkmenge des Tages z.B. 2 l Wasser, 1,5 l Limonade, ...

**Bemerkung/Gefühle/Symptome/Sport:** Hier haben Sie Gelegenheit Ihre Anmerkungen zu ergänzen und Ihre körperlichen Aktivitäten zu notieren.

