

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Anleitung:

Bitte füllen Sie für 3 - 5 Tage das Ernährungsprotokoll aus.

Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken.

Versuchen Sie dabei auch Ihre Gefühle wahrzunehmen.

Notieren Sie auch alle Besonderheiten, wie Stress, Krankheit, Streit, Gedanken.



Persönliche Daten:

Name:

Größe:

Gewicht:

Familienstatus/Wer lebt mit im Haushalt?

Wer kocht bei Ihnen?

Wie oft in der Woche gehen Sie einkaufen?

Uhrzeit

Mahlzeit:

Was habe ich gegessen?

Was habe ich getrunken?

Warum habe ich gegessen?

So habe ich mich gefühlt:

7:00

Frühstück

1 Mehrkornbrötchen,
1 TL Butter, 2 Scheiben Käse,
3 Scheiben Gurke

200 ml Kaffee mit Milch und
2 TL Zucker

Hunger

Gesättigt

10:00

ZMZ

1 Apfel, 1 Schokoriegel

200 ml Kaffee mit Milch und
2 TL Zucker

Appetit

schlechtes Gewissen

Ernährungsprotokoll

Name:

Gewicht:

Arbeitstag: Ja Nein:

Datum:

Uhrzeit

Mahlzeit:

Was habe ich gegessen?

Was habe ich getrunken?

Warum habe ich gegessen?

So habe ich mich gefühlt:
