

# 07 7-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

## HINWEISE ZUM FÜHREN EINES ERNÄHRUNGSPROTOKOLLS

Sie möchten mit unserer Unterstützung Ihr Ernährungsverhalten ändern. Als ersten Schritt auf diesem Weg bitten wir Sie, in den nächsten sieben Tagen genau aufzuschreiben, was Sie essen und trinken. Sie erhalten hierzu sieben Bögen, d. h. für jeden Tag der Woche einen.

### Das Führen eines Ernährungsprotokolls hat viele Vorteile:

- Sie erkennen, ob Sie regelmäßig essen oder Mahlzeiten auslassen.
- Sie werden bewusster essen und trinken.
- Sie erhalten einen Einblick in die Portionsgrößen Ihrer Mahlzeiten.
- Sie erkennen Unterschiede zwischen den Tagen (Arbeitstag, freier Tag).
- Wir können die Mahlzeitenstruktur sowie die Energie- und Nährstoffzufuhr optimieren.
- Wir können die weitere Beratung optimal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausrichten.

### Was ist zu beachten?

- Bitte notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen!
- Schreiben Sie es am besten immer direkt auf, wenn Sie etwas essen oder trinken.
- Beschreiben Sie die Komponenten Ihrer Mahlzeit so genau wie möglich (z. B. „paniert“)
- Bitte notieren Sie auch den Kohlenhydrat-, Fett- oder Kaloriengehalt eines Lebensmittels, sofern er auf der Packung steht. Sie brauchen nicht in Tabellen oder Computerprogrammen danach zu suchen.
- Vergessen Sie nicht die Getränke. Bitte schreiben Sie auch kalorienfreie Getränke wie Wasser und Tee auf.
- Das Papier ist Arbeitsmaterial und darf schmutzig oder fettig werden.

### Wie kann man die Mengen im

#### Protokoll am besten beschreiben?

- Ideal ist es, wenn Sie die Lebensmittel mit einer digitalen Lebensmittelwaage abwägen.
- Falls das Abwiegen nicht möglich ist, geben Sie bitte haushaltsübliche Maße an (z. B. Esslöffel, Teelöffel; bei Getränken: kleine Tasse, großes Glas).

- Notieren Sie bei selbst zubereiteten Gerichten die einzelnen Zutaten getrennt (z. B. Eintopf aus 200 g Kartoffeln, 200 g Lauch, 100 g Brühwürstchen, 1 Esslöffel Butter).
- Bitte notieren Sie bei Milchprodukten und Käse den Fettgehalt, der auf der Verpackung steht oder in der Käsetheke angegeben ist.

Nachstehend finden Sie ein Beispiel für die Anfertigung eines Ernährungsprotokolls:

## 07 7-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: \_\_\_\_\_ Arbeitszeit von - bis \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_  Arbeitstag  Freier Tag

Uhrzeit	Wieviel? Menge	Was wurde gegessen und getrunken? Beschreiben Sie die verzehrten Lebensmittel so genau wie möglich!	Kohlenhydrate (g), Fett (g), Kalorien (Kcal)**	Genusspunkt* 😊 😐 😞
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
7.00	125 g	Fruchtjoghurt	1,5 % Fett	😊
	2 Scheiben	Vollkornbrot	35 g KH	
	1 Teelöffel	Butter	45 % i. Tr.	
	25 g	Gouda		😊
	1 gr. Tasse	Tee (ungesüßt)		😊
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>				
12.00	2 Esslöffel	gekochter Reis		😊
	180 g	Forelle gebraten		
	1 EL = 10 g	Rapsöl		

\* Genusspunkt: 😊 sehr gut, 😐 geht so, 😞 nicht gut  
\*\* bitte angeben, falls auf der Packung angegeben

Fett-/  
Kaloriengehalt

Alle Getränke  
(auch Wasser)

Fett oder Sonstiges  
zur Zubereitung