

Ernährungsprotokoll – wie mache ich es richtig?

Das Ernährungsprotokoll soll Ihnen und uns zunächst einen Überblick über Ihre Essgewohnheiten geben. Es liefert uns erste Anhaltspunkte über Energie- und Nährstoffzufuhr, Mahlzeithäufigkeiten, Vorlieben usw.

Es ist wichtig, dass Sie das Protokoll

- **sieben Tage in Folge** (5 Werktage und 1 Wochenende)
- **so detailliert wie möglich**

führen und Sie sich wie gewohnt ernähren. Am besten protokollieren Sie gleich nach dem Sie gegessen und getrunken haben, damit die Aufzeichnungen möglichst korrekt und vollständig sind.

Folgendes ist beim Ausfüllen des Protokolls zu beachten:

1. Genaue Bezeichnung der Lebensmittel/Getränke, evtl. Hersteller mit angeben!

Genau	Ungenau
Milch, 1,5 % Fett	Milch
Fruchtjoghurt 3,8% Fett	Joghurt
Orangennektar	Saft
Sonnenblumenkernbrot (Hofpfisterei)	Brot
Pfeffersalami	Wurst
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	Käse

2. Mengen angeben:

- in üblichen Küchenmaßen: Teel., Eßl., Scheibe, Stück, Tasse (kl. Tasse oder „Haferl“?)
- Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Fleisch lassen sich schwer über Haushaltsgrößen definieren und sollten abgewogen werden, evtl. mit Handmaß z. B. 2 Hände gekochte Nudeln
- bei Lebensmitteln wie z.B. Joghurt, bitte Gewicht/Volumen angeben (1 Becher Joghurt kann zwischen 150g und 500g haben)

3. Art der Zubereitung

- - gekocht/roh (besonders im Zusammenhang mit Mengenangaben von Reis, Nudeln)
- - gegrillt
- - paniert
- - mit 1Teel. Öl angebraten
- - bei Fertiggerichten: Handelsname („Weite Welt Chili Reistopf“), Hersteller (Erasco)
- - bei Eintöpfen oder ähnlichem in Kantine/Mensa: Hauptzutaten angeben
- - als Hilfe zum Abschätzen von üblichen Menge dient die beigefügte Liste

4. Zwischenmahlzeiten nicht vergessen!

Es ist wichtig **alles, was gegessen** wird, aufzuschreiben, egal ob Schokolade, Obst oder ein Cocktail. Nur dann können wir einen guten Überblick über die Ernährung erhalten.

Durchschnittliche Portionsgrößen (in Restaurants, Mensa...)

Lebensmittel	Menge
Suppe als Vorspeise	200ml
Eintopf	500ml
Kartoffeln (als Beilage)	200g
Kartoffeln (als Hauptgericht)	250g
Kartoffelpüree	200g
Pommes Frites	150g
Teigwaren, Reis roh/gekocht (Beilagen)	50g/150g
Teigwaren, Reis roh/gekocht (Hauptgericht)	100g/300g
Kartoffel-/Semmelknödel	100g
Fleisch roh	150g
½ Hähnchen	300g
1 Hähnchenkeule	200g
Fisch mit Kopf und Gräten	300g
Fischfilet	150g
Bratensoße	70ml
Soße zu Soßengerichten	100ml
Gemüse	200g
Blattsalate	50g
Gemüsesalate	150g
Hülsenfrüchte (roh)	50g
1 Scheibe Brot	50
1 Semmel	60g
1 Breze	60g
1 Scheibe Käse	30g
1 Scheibe Aufschnittwurst	15g
1 Scheibe Leberkäse / gek. Schinken	30g
1 Tasse	150ml
1 Haferl	200ml
1 Glas	200ml
1 gestr. Teel.	5g
1 geh. Teel.	8g
1 Eßl.	10g
1 Stück Obst / 1Portion Kompott	150g
1 Port. Dessert	120g

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____

[illegible]

Notizen:

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____

[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____

[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____

[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____

Name und Vorname _____ Datum _____

☐ Wochentag ☐ Wochenende ☐ frei ☐ Schicht _____[illegible]

Bewegung: _____

Notizen: _____