

Ernährungsprotokoll

Das **exakte** Führen eines Ernährungsprotokolls ist Voraussetzung und Grundlage für die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans. Bitte schreiben Sie ein **Ernährungsprotokoll für 3 Tage**. Dabei ist es wichtig die Angaben so genau wie möglich zu machen.

Name: _____

Datum: ____/____/20__

Tag 1

Uhrzeit, Dauer	Lebensmittel und Getränke	Ort	Grund des Essens
Beispiel: 7:00 Uhr, ca. 25 Min.	Frühstück: 1 Scheibe Mischbrot und 1 Stück Knäckebrot 1 Scheibe Schinken, gekocht, mittelgroß 3 Scheiben Camembert, 30 % Fett i. Tr. 1 Stück Apfel, kleine Butter 1 Tasse Kaffee mit 2 Löffel Zucker 1 Becher Fruchtojoghurt (ca. 150 g)	Zu Hause	Hunger
12:00 Uhr, ca. 45 Min.	Mittagessen: 1 Scheibe Rinderbraten ½ Teller Rosenkohl 3 Esslöffel(EL) braune Soße 3 mittelgroße Kartoffeln ca. 1 EL Butter 1 Pudding (1 Becher) 1 Fruchtojoghurt 1 Riegel Schokolade 1 Apfel		

Aktivitäten / Sport / Entspannung: 8 Std. Vertriebstätigkeit, 1 Std. Nordic Walking, 3 Std. TV

Bemerkungen:

Name: _____

Datum: ____/____/20__

Tag 1

Uhrzeit, Dauer	Lebensmittel und Getränke	Ort	Grund des Essens
-----------------------	----------------------------------	------------	-------------------------

Aktivitäten / Sport / Entspannung:

Bemerkungen:

Name: _____

Datum: ___/___/20__

Tag 2

Uhrzeit, Dauer	Lebensmittel und Getränke	Ort	Grund des Essens
----------------	---------------------------	-----	------------------

Aktivitäten / Sport / Entspannung:

Bemerkungen:

Name: _____

Datum: ___/___/20__

Tag 3

Uhrzeit, Dauer	Lebensmittel und Getränke	Ort	Grund des Essens
----------------	---------------------------	-----	------------------

Aktivitäten / Sport / Entspannung:

Bemerkungen: