|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

Ernährungsprotokollierung

1. Allgemeine Richtlinien:

* Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
* Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
* Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten (Jause), Süßigkeiten, Getränke usw. auf. Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
* Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.

2. Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

* Beschreiben Sie die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
* Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
* Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr.
* Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
* Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Bergsteiger) und Fleisch (z.B. Schweinsschnitzel mager).
* Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
* Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie in Gramm oder Dekagramm an (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 10 dag Putenschnitzel).
* Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.

3. Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren).

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 3 bis 4 Wochen lang.

Beispiel der Protokollierung

|  |  |
| --- | --- |
| Falsch | **Richtig** |
| Montag, 22.10 Frühstück: Tee, Käsebrot  Jause: 1 Joghurt  Mittag: Fleischlaibchen, Püree | Montag, 22.10 Frühstück, 7.00 Uhr: ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr.  Jause, 10.00 Uhr: 1 Becher (180 g) Fruchtjoghurt 3,2% Fett  Mittag,12.00 Uhr: 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree |

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll (Muster)

|  |  |
| --- | --- |
| Name: Felix Mustermann | Datum: 01.01.2019 |

TAG, Nr. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: | 7.00  Uhr | 2 Scheiben Vollkornbrot (handtellergroß, à 1 cm dick) mit 1 TL Butter und 2 Blatt Edamer 30% F.i.Tr., 1 TL Marmelade | 1 Tasse (200 ml) Kaffee mit wenig Milch (30 ml), 2 EL Zucker | Zu Hause, allein |
| Jause: | 9.00  Uhr | 1 Fruchtjoghurt (180g) 3,5% Fett | ¼ l Apfelsaft gespritzt | In der Firma |
| Mittagessen: | 12.00 Uhr | Leberknödelsuppe  1 Paar Berner Würstel mit Pommes  Krautsalat, Senf und Ketchup | ¼ l Mineral-wasser | In der Kantine |
| Jause: | 15.00 Uhr | 1 Krapfen | 1 Kaffee  mit Milch und Zucker | In der Firma |
| Abendessen: | 19.00  Uhr | Besuch bei Mc Donald`s:  1 Bic Mäc  kleine Pommes  1 Apfeltasche | 1 großes Cola | Mit Freunden |
| Spätmahlzeit: |  | keine |  |  |
| Zwischendurch: |  | 2 Schoko-Pralinen |  |  |

Bewegung: keine

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| logo_diaetologie_brunner.jpg | Diaetologin Birgit Brunner Hauptstrasse 53 - 7212 Forchtenstein  0676 / 496 48 01  [brunner.birgit@aon.at](mailto:brunner.birgit@aon.at)  <http://www.diaetberatung.at> |

##### Ernährungsprotokoll

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Datum: |

TAG, Nr. 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahlzeiten** | **Zeit** | **Speisen/Menge** | **Getränke** | **Situation** |
| Frühstück: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Mittagessen: |  |  |  |  |
| Jause: |  |  |  |  |
| Abendessen: |  |  |  |  |
| Spätmahlzeit: |  |  |  |  |
| Zwischendurch: |  |  |  |  |

Bewegung: ............................................................................................................................................................