

Ernährungsprotokoll - Beispiel

Tag 1 Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wieviel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden
7.30	1 weiße Semmel 1 TL Butter 2TL Erdbeermarmelade	1 Tasse Kaffee mit Milch 1Glas Orangensaft	Einnahme von Medikament XY
10.00	eine Butterbrezel	1 Tasse Cappuccino 1 Glas Wasser	
12.30	Schnitzel, Handflächengroß Mit Pommes, 2 Fäuste Ketchup, 1 EL Grüner Salat, 2 Hände voll, Joghurtdressing	2 Gläser Wasser	
14.00		2 Gläser Cola	
15.30	1 Stück Apfelkuchen mit Streusel (Hefeteig)		
17.30			30 min Fahrrad fahren
18.00		2 Gläser Wasser	
19.30	2 Scheiben Mischbrot, Handflächengroß 1 TL Butter, 2 Scheiben Emmentaler (45% Fett i.Tr.), 1 Scheibe Salami	1 Weizenbier (0,5l)	
20.30	1 Hand gesalzene u. geröstete Erdnüsse	1 Glas Apfelschorle(gemischt 1:1)	