

Ernährungsprotokoll *(mindestens 7 Tage führen)*

Persönliche Daten

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat /beruflich: _____

E-Mail: _____

Protokoll geführt vom _____ bis zum _____

Ernährungslifestyle

Janine Mast

Mirandolaweg 5

73760 Ostfildern

Kontakt:

✉ info@ernaehrungslifestyle.de

☎ 0711 / 21720449

🏠 <http://www.ernaehrungslifestyle.de>

Bemerkung zum Ausfüllen:

- Ohne ungefähren Mengenangaben wird die Auswertung schwierig und ungenau
➔ Je ausführlicher bzw. genauer die Mengenangaben und Beschreibung der Lebensmittel sind, desto präziser wird die Auswertung
- ALLES was zu sich genommen wird sollte dokumentiert werden
➔ deshalb am besten das Protokoll des jeweiligen Tages immer mit sich führen (zusammenfalten und in die Briefftasche, Handtasche, Aktentasche) um die zu sich genommenen Produkte zeitnah notieren zu können. So wird nichts vergessen.
- Versuchen Sie es zu Vermeiden, dass Sie das Protokoll erst am Abend für den ganzen Tag schreiben. Meist werden dabei Kleinigkeiten wie z.B. ein Schokoriegel zwischendurch vergessen.
- Versuchen Sie Ihr Essverhalten in diesen 7 Tagen nicht zu ändern, sonst verliert die Analyse an Aussagekraft.

Tag 1

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 2

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 3

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 4

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 5

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 6

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

Tag 7

Arbeitstag Wochenende

Uhrzeit	Was und wie viel esse ich? (wichtig: ungefähre Mengenangaben)	Getränke	Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme, Beschwerden

