

Führen des Ernährungsprotokolls

Für eine Beratung, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein kann, bitte ich Sie ein Ernährungsprotokoll an drei aufeinander folgenden Tagen zu Führen.

Notieren Sie dafür zwei Arbeitstage und einen Wochenendtag.

Ist es Ihnen durch Krankheit nicht möglich, den Plan auszufüllen, so fahren Sie einfach fort, sobald Sie sich dazu wieder in der Lage fühlen.

- Essen Sie in dieser Zeit nicht anders als sonst.
- Schreiben Sie ALLES auf, was Sie zu sich nehmen.
- Benennen Sie die Verzehrsmengen der Lebensmittel und Getränke möglichst genau. Zum Beispiel als Tasse, Pott, Glas, Teller, kleine / große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe etc.
- Schreiben Sie alle Zutaten genau auf (Körnerbrot mit Butter und Salami, selbst gekochte Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse, gebratenen Wiener Würstchen, ...)
- Schreiben Sie auf, wo Sie gegessen haben (zu Hause, auf Arbeit, Restaurant...).
- In der letzten Spalte ist Platz für Sport, Gefühle wie Hunger, Ärger etc. sowie weitere Nebentätigkeiten.