

## Durchführung

---

Um Sie kompetent und ausführlich beraten zu können, benötige ich Ihre Mithilfe. Bitte führen Sie dieses Ernährungsprotokoll an sieben aufeinander folgenden Tagen. Ändern Sie auf keinen Fall Ihre Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit! Um eine Auswertung für Ihre Bedürfnisse erstellen zu können, benötigen wir reelle Daten.

Bitte benennen Sie die Verzehrmenen und die Lebensmittel möglichst **genau**. Achten Sie bitte auch auf die Getränke! Mögliche Mengenbezeichnungen sind Angaben wie Tasse, Pott, Glas, Teller, kleine / große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe etc. z.B. 1 Pott Kaffee, 2 gehäufte Teelöffel Zucker, 1 Schuss Kaffeesahne  
Saftschorlen mit wie viel Saft gemischt (z.B. halb und halb)  
1 Scheibe Mischbrot mit Körnern, dick Butter, 1 Scheibe Leberkäse, 1 halbe Scheibe Gouda Aufschnitt  
Joghurt natur oder fertig angerührt mit Früchten oder anderen Zutaten

Wenn Sie außer Haus essen, also im Restaurant oder in der Kantine umschreiben sie gekonnt. z.B. drei große Kartoffeln, eine Roulade mit Hackfleischfüllung, fettige Sauce nach Hausmannskost, sehr großer Teller – gut gefüllt, eine Hand voll Gemüse oder ähnliches.

Zögern Sie auch nicht, Ihre „Sünden“ mit aufzuzählen. Schokolade, Bratwurst und Pommes finden sich inzwischen in nahezu jedem Speiseplan. Ziel ist es nicht, Sie mit erhobenem Zeigefinger auf diese „Vergehen“ hinzuweisen. Vielmehr sollen Wege und Möglichkeiten gefunden werden, für Sie zugeschnittene Empfehlungen und Alternativen zu finden.

Notieren Sie auch Ihre körperlichen Anstrengungen. Also betätigen Sie sich beispielsweise sportlich in Ihrer Freizeit? Fügen Sie diese Angaben in die letzte Spalte des Protokolls mit ein.

Ist es Ihnen durch Krankheit nicht möglich, den Plan auszufüllen, so fahren Sie einfach fort, sobald Sie sich dazu wieder in der Lage fühlen. Wichtig ist es, innerhalb des Protokolls ein Wochenende und insgesamt sieben Tage zu dokumentieren. Führen Sie den Plan gewissenhaft und vollständig. Nur so kann eine Beratung auf Ihre Gewohnheiten zugeschnitten durchgeführt werden.

Tag 1 / Montag

Datum 4.11.

Uhrzeit	Menge	Speisen / Getränke	Bewegung
Frühstück 7.00 Uhr	1 1 Scheibe 1 Pott 1 TL	helles Brötchen dick mit Butter, Marmelade Bierschinken Kaffee mit Kaffeesahne und Zucker	
Zwischenmahlzeit 11.00 Uhr	1	Schokoriegel (am Besten Marke angeben)	
Mittag 13.00 Uhr (Kantine)	1 1 große Port	Bratwurst Kartoffelpüree und Sauerkraut	
Kaffeetrinken 17.00 Uhr im Cafe	1 Pott 1 Stück	Milchkaffee Blechkuchen Kirsche	zu Fuß von der Arbeit ca. 1 km (Treffen mit Freundin)
Abendbrot 19 Uhr mit Familie	2 Scheiben 2 Scheiben 1 Scheibe	Graubrot mit Butter Salami Gouda Salat selbst gemacht mit Joghurtdressing aus der Flasche	
21.00 Uhr	1 Kugel 2 Esslöffeln	Vanilleeis mit Himbeersauce	vor dem Fernseher