

Ernährungsprotokoll

Bitte fülle die untenstehende Liste für die nächsten 2 Tage **ehrlich** aus.

- **alle** Speisen und Getränke inklusive Snacks / Zwischenmalzeiten
- beschreibe wie das Ess-Setting ist, also **Ort** (zu Hause, in der Schule, im Büro...), **Anlass** (Znünipause, Mittagessen, Besuch...) und **beteiligte Personen** (Arbeitskollegen, Schulkollegen, Familie, Freunde, ...)
- die **Zubereitungsart** (Fertigprodukt mit Markennamen, Zubereitungsart z. B. gekocht, gegrillt, gedünstet, gebacken,...) beim Braten bitte auch die Menge an verwendetem Fett und Sorte angeben (z.B. 15 g Butter, 1 Esslöffel Rapsöl,...)
- **Nahrungsmittel** bitte so genau wie möglich angeben (z. B. Schinken mager, Milch 1.5% fett,...) bei Fertigprodukten mit Markennamen angeben
- Die konsumierten Mengen in Gramm (g) angeben, sofern dies möglich ist. Falls nicht, bitte schätzen.
 - Öle, Zucker usw. kann auch in Esslöffel (EL) angegeben werden
- Auf der letzten Seite findest du eine Beispielliste

- Alternativ kann auch die App YAZIO (gratis) verwendet werden. Achtet darauf, dass neben dem Lebensmittel ein blauer Hacken ist, da sind die Nährwertangaben geprüft und meist korrekt. Siehe Bild



Name: _____

Datum: _____

	Uhrzeit	Ort/ Anlass / Beteiligte Personen	Lebensmittel mit Menge (g/ml)	Zubereitungsart	Getränke mit Menge
Frühstück					
Snack					
Mittagessen					
Snack					
Abendessen					
Snack					



Name: _____

Datum: _____

	Uhrzeit	Ort/ Anlass / Beteiligte Personen	Lebensmittel mit Menge (g/ml)	Zubereitungsart	Getränke mit Menge
Frühstück					
Snack					
Mittagessen					
Snack					
Abendessen					
Snack					



Name: _____

Datum: _____

	Uhrzeit	Ort/ Anlass / Beteiligte Personen	Lebensmittel mit Menge (g/ml)	Zubereitungsart	Getränke mit Menge
Frühstück	08:00	Zu Hause Hunger nach dem Aufstehen alleine	100g Weissbrot 20g Butter 3 EL Erdbeermarmelade	Gebacken, gekocht	1 Tasse Kaffee 1 Glas O-Saft (3 dl)
Snack	09:30	Auf der Arbeit Znünpause (eigentlich kein Hunger) Mit Arbeitskollegen	1 Gipfeli vom Beck	gebacken	1 Tasse Kaffee 1 Glas Wasser (3dl)
Mittagessen	12:00	Auf der Arbeit Mittagspause Mit Arbeitskollegen Vorgekocht von zu Hause mitgenommen	200g Spaghetti 150g Bolognesesauce	Gekocht / aufgewärmt Angebraten mit Bratbutter 2 EL	1 Glas Cola (3dl)
Snack	15:30	Auf der Arbeit Nachmittagspause Mit Arbeitskollegen (eigentlich kein Hunger)	1 Nussgipfel	gebacken	1 Tasse Kaffee 1 Glas Wasser (3dl)
Abendessen	18:00	Zu Hause Abendessen mit meiner Familie	1 Buitoni Pizza Forno di Pietra 340g	Gebacken	1 Bier (3dl)
Snack	20:00	Vor dem Fernseher Mit meiner Frau	Paprika Chips 175g	frittiert	1 Bier (3dl)



Name: _____

Datum: _____

