

## Ernährungsprotokoll von \_\_\_\_\_

Fühle mich **nach ca. 3 Stunden**

Datum/Wo Tag:	Speise/Menge	Getränke/Menge	noch satt	leistung- fähig	emotional ausgeglichen	sonstiges? müde, Heißhunger, Einladung...	Gusto, Einladung...
🕒 früh:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							
🕒 mittags:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							
🕒 abends:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							









Anmerkungen:

Datum/Wo Tag:	Speise/Menge	Getränke/Menge	noch satt	leistung- fähig	emotional ausgeglichen	sonstiges? müde, Heißhunger, Einladung...	Gusto, Einladung...
🕒 früh:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							
🕒 mittags:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							
🕒 abends:			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
🕒							

Anmerkungen:

Beispiele (rot ausgefüllt):

Fühle mich **nach ca. 2-3 Stunden**

Datum:	Speise/Menge 	Getränke/Menge 	immer noch satt	leistungsfähig zufrieden	emotional ausgeglichen	sonstiges? Gusto, müde, Heißhunger...
Fr, 01.01.2010						
 früh: 6:45	2 Scheiben getoastetes Toastbrot (TK) mit Butter und Honig	2 Tassen Kaffee mit Kondensmilch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	schon um 8.30 wieder hungrig
 10:00	1 Topfengloatsche	1 Kaffee vom Automaten, 0,5 l Apfelsaft mit Wasser vormittags verteilt	Heißhunger auf Süßes und Kaffee			
 mittags: 12:30	Klare Suppe mit Fritatten, 1 Teller Blattsalat mit Joghurdressing, 1 kleines Schweineschnitzel geb. mit ca. 5 EL Kartoffeln und 1 Tasse gek. Reis	zum Essen nichts getrunken, danach 1 Tasse Espresso schwarz mit 1 Löffel Zucker	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	heute besonders müde, zu satt
 ca. 15:00	2 zuckerfreie Zuckerl, 2 Schokokekse	1 l lauwarmes Leitungswasser über den Nachmittag verteilt	hatte um 17:30 Uhr schon großen Hunger!			
 abends: 18:00	1 großer Teller Blattsalat mit gegrillten Putenstreifen, 1/2 Salzstangerl und 1 hart gekochtes Ei	1 Glas Rotwein und 1 Glas lauwarmes Wasser	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 20:30		1 Glas Rotwein				

## Was soll ich aufschreiben?

Grundsätzlich alles, was Sie essen und trinken (auch Süßigkeiten, Wasser usw.). Schreiben Sie dabei auf, in welcher Reihenfolge Sie was und wie viel Sie ca. gegessen und getrunken haben. (z.B. morgens zuerst **1.** Kaffee, später dann erst **2.** Frühstück, wenn nicht gleichzeitig erfolgt. Die letzte Spalte bitte ca. 3 Stunden nach den „Hauptmahlzeiten“ ausfüllen, Kommentare erwünscht.

Bitte angeben: **MW** – in der Mikrowelle zubereitet oder gewärmt, **TK** – tiefgefroren

Bitte ALLES, was wirklich gegessen und getrunken wurde! Auch Kaugummi, Zuckerl (auch wenn zuckerfrei), Kekserl, Schoko, Alkohol, Verwendung von Süßstoff usw. Wenn aus irgendeinem Grund (Krankheit, Stress, Einladung) an einem Tag der Woche besonders viel oder wenig gegessen und/oder getrunken wurde, bitte notieren.

Welche Fette / Öle verwenden Sie? .....

(k = kaltgepresst)

Gleichzeitig möchte ich Sie auch ermutigen aufzuschreiben, was Sie **WIRKLICH GERNE** essen würden, wenn Sie keine „Ahnung“ von uns weisgemachten „guten und bösen Nahrungsmitteln“ hätten: (z.B. Butter, fettes Essen, Frittiertes, viel Fleisch, Innereien, Eier...)

.....

.....