

## Anleitung und Erläuterungen zum Führen des Ernährungsprotokolls:

Um Ihr Essverhalten kennenzulernen, möchte ich Sie bitten für 7-10 Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen. Bitte vervielfältigen Sie dazu falls notwendig das beiliegende Formular. Die Protokoll- Tage müssen nicht direkt aufeinanderfolgen, sollten aber sowohl Arbeitstage/ Alltage (Mo-Fr) umfassen, als auch Wochenendtage und ggf. Urlaubstage.

Notieren Sie täglich alle Lebensmittel (Speisen, Getränke, Süßwaren, usw.) die Sie zu sich nehmen.

In der Spalte "Besonderheiten/ Bemerkungen" sollten Sie aufschreiben, wie Sie sich während der Mahlzeit oder danach gefühlt haben, ob Sie Beschwerden hatten oder ob es Besonderheiten gab. Bitte notieren Sie auch, wenn die Mahlzeit von ihren sonstigen Gewohnheiten ungewöhnlich abweicht.

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so authentisch und genau wie nur möglich, es dient als "Arbeitsbasis" für die Beratungen, spätere Ernährungsempfehlungen sind umso passender, je authentischer Sie das Protokoll ausfüllen. Jede Information ist wichtig!

Nutzen Sie das Protokollieren ebenfalls zum Sammeln eigener Erkenntnisse über Ihre Ernährung und die Lebensmittel, die Sie verwenden, diese können Sie in den kommenden Beratungsstunden gerne ansprechen.

Schreiben Sie das Protokoll zeitnah Ihrer Mahlzeiten, gerade Kleinigkeiten geraten schnell in Vergessenheit. Am besten legen Sie das Formular an Ihrem bevorzugten Essplatz bereit und nehmen es immer mit, wenn Sie außer Haus gehen.

Wenn Sie eine Lebensmittel- bzw. Küchenwaage zur Verfügung haben, wiegen Sie die Nahrungsmittel bitte ab. Alternativ verwenden Sie optische Angaben wie z. B. 1 Handvoll, 1 Teelöffel, 1 kleine Tasse, 1 Scheibe, 1 Riegel usw.

Übertragen Sie alle Produktinformationen (Fettgehalt, Sorte u.ä.) und den genauen Namen/die Marke des Produktes in Ihr Protokoll (z. B. Edamer 30% F. i. Tr. von Milram) Sie können auch Lebensmitteverpackungen, zu denen Sie Fragen haben, zum kommenden Beratungsgespräch mitbringen.

Bei selbst hergestellten Gerichten notieren Sie bitte alle verwendeten Zutaten mit Menge untereinander. Schreiben Sie auch dazu, wenn die Gerichte für mehrere Personen gekochte wurden (Anzahl der Personen).

**Noch ein Hinweis** zur Form des Protokolls: Sie können auch ein eigenes Protokoll verwenden (handschriftlich, PC oder Handy), sollten sich aber an den Spaltenüberschriften orientieren, da alle Angaben zur Auswertung Ihres Essverhaltens wichtig sind!

**Senden Sie mir im Anschluss das Protokoll zu**, soweit nichts Anderes vereinbart wurde. Dies können Sie per Post tun oder gern auch per E- Mail an info@claudia-tiedemann.de

Auf der Rückseite finden Sie ein Beispiel -Protokoll (keine Ernährungsempfehlung).

## Ernährungsprotokoll

Name: Jan Berger Datum: 2.4.10 Wochentag: Dí

Uhrzeit / Ort	Menge	Lebensmittel / Getränk	Bemerkungen, Besonderheiten
8:00 FR,	1	Brötchen, Weizen, hell	War in Eile
zuhause,	15g	Butter	
alleín	1TL	Erdbeerkonfitüre	
	1 Sch.	Mortadella, fettreduziert	
	1 Glas	Vollmilch	
	2 Tassen	Kaffee mit	
	4TL	Kaffeesahne und	
	2TL	Zucker	
10:30	1	Mars, Schokoriegel	Leíchte übelkeít nach
Büro	1 Tasse	Kaffee, schwarz	ca. einer halben
	1 Glas	Mineralwasser	Stunde
13:10	<i>5 S</i> t.	Salzkartoffeln	
Kantíne, mít	1	Frikadelle	Mít Kollegen
Kollegen	5 EL	Grüne Bohnen in heller Sobe	zusammen gesessen
	1 grobes		
	Glas	Cola, zuckerfreí	
	150g	Sahne-Fruchtjoghurt	
16:00	1 míttel-	Apfel	
Büro, alleín	grobes		Hatte Hunger
	1 Glas	Mineralwasser	
17:00 Büro,	2 Tassen	Kaffee mit	
mít Kollegen	4 TL	Kaffeeweißer	Kollege hat mír
	4	"Rocher"- Pralinen	Pralínen angeboten, ích hatte danach eín
19:20	2 Scheiben	Mischbrot	schlechtes Gewissen.
zuhause, mít	109	Margarine	(8
Partnerín	309	Gouda- Käse	
T WI GASON	1 EL	Zwiebelmett	
	1 mittelgr.		
	Schale	Gemischter Salat	
	1 EL	Kräuter- Salatdressing (Firma Kraft)	
			Habe Fußball
20:45 alleín	2 Hände voll	Kartoffelchíps (Chío, Papríka)	geguckt, hatte Appetit
	1 Flasche	Píls	auf eine Kleinigkeit



## Ernährungsprotokoll

Name :	Dotum	Wochentag:
Name	Datum:	wochentag

Uhrzeit / Ort	Menge	Lebensmittel / Getränk	Bemerkungen, Besonderheiten