

Name: _____

Ernährungsprotokoll

Schreiben Sie bitte bei:

Zeit, wann Sie die Mahlzeit eingenommen haben.

Menge, wie viel Portionen des jeweiligen Lebensmittels und bei

Lebensmittel/Getränke die verzehrten Lebensmittel bzw. Getränke (z.B. selbst zubereitetes Müsli aus Haferflocken mit Himbeeren und Joghurt entspricht je einer Portion Getreide, Obst und Milch).

Besonderheiten z.B. Esse ich aus Hunger oder Appetit?
 Bin ich nach einer Portion satt?
 Was macht mich satt?
 Hatte ich Stress?
 Esse ich mit Genuss oder entspannt?



Die aid-Ernährungspyramide



Quelle Bild: AID

Zur Auswertung bitte mit genauen Portionsangaben (z.B. Esslöffel, Teelöffel, Schöpfer, Handvoll, Fettgehalt im Käse)

Was esse und trinke ich?				Besonderheiten
Datum	Zeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	
Sa. 27.01.	8.00	1 Tasse 1 1	Milchkaffee mit 1,5% Milch, Brötchen mit 1 EL Butter und 2 Scheiben Salami Brötchen mit 1 EL Butter und 1 Scheibe Gouda 45% Fett in der Trockenmasse	Stressig, hastig gegessen

Name: _____

Datum	Zeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Besonderheiten

Name: _____

Datum	Zeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Besonderheiten

Name: _____



Datum	Zeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Besonderheiten