



Laura Schön
Diätassistentin VDD
Diabetesberaterin DDG

Gotmarstraße 3
37073 Göttingen
0151-74414178
info@schoeninbalance.de
www.schoeninbalance.de

Ernährungsprotokoll

Tipps zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

1. **Zeit:**

Beginn und Ende der Mahlzeit eintragen

2. **Was wurde gegessen und getrunken:**

Welches **Fett/Öl** wurde verwendet
(bitte Sorte und Name angeben)

Welche **Getränke** wurden getrunken
(bitte Name, Sorte und evtl. Alkoholgehalt angeben)

Milch und Milchprodukte
(bitte den Fettgehalt angeben)

Obst
(bitte Stückzahl, Größe und Zubereitung angeben)

Gemüse
(bitte die Menge und Zubereitung angeben)

Gerichte
(bitte Zutaten und Menge evtl. das Rezept angeben)

Fleisch/Fisch/Geflügel
(bitte welches Stück und Zubereitung angeben)

Soße
(bitte Zubereitung und Bindemittel angeben)

Gebäck
(Brot, Backwaren, Kuchen etc.)

3. **Menge der Lebensmittel:** **Teelöffel**
gestrichen oder gehäuft
- Esstlöffel**
gestrichen oder gehäuft
- Glas oder Tasse**
groß, klein
- Portionsgröße/Menge**
1 kleine Scheibe Fleisch
4 ½ Kartoffeln
1 kleine oder große Kelle Soße
2 Löffel Gemüse
1 Hand voll Salat

4. **Bemerkungen:**
- *Ortsangabe*
 - *In Eile gegessen*
 - *Das Frühstück verschlafen*
 - *Fernsehen geguckt oder Zeitung gelesen*
 - *Auch wenn es Ihnen gesundheitlich nicht gut ging,
bitte die Symptome notieren*

Bitte füllen Sie das Protokoll so genau wie möglich aus. Wenn Sie Sich bei den Mengen oder Zutaten nicht sicher sind, bringen Sie bitte das Rezept oder die Verpackung des Lebensmittels zum nächsten Termin mit. Ein kleiner Tipp, Sie können auch Ihr Essen fotografieren.

Viel Erfolg!

