

Name: \_\_\_\_\_

## Sinn und Zweck des Wochenprotokolls:

Die Protokollführung über 4 Tage ist wichtig für die Selbstkontrolle, denn erst, wenn Sie selbst „schwarz auf weiß“ sehen bzw. beobachten, was Sie über den ganzen Tag verteilt essen und trinken, können wir uns ein Bild über Ihr Ernährungsverhalten machen. Alleine durch das Aufschreiben wird Ihnen bewusst werden, was Sie womöglich alles aus Gewohnheit und nicht aus Hunger essen.

Dieses Protokoll dient uns die nächsten Wochen als Tool, um Ihre Ernährungsweise lebensnah auf individuelle Weise zu optimieren. Bitte füllen Sie es so wahrheitsgetreu wie möglich aus. Kein Abwägen notwendig.

## Tipps zur Protokollierung:

Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. auf.

- Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen und Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese bitte.
- Auch das Salzen/Nachsalzen der Speisen notieren! (z.B. Nachgesalzen, 1 Brise).
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreiben Sie auch die Situation (z.B. Frühstück zu Hause, Mittagessen in der Kantine) genau auf!



### Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:

- Beschreiben Sie die **Speisenzubereitung!** (z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet).
- Beschreiben Sie die **Art des verzehrten Nahrungsmittels** so genau wie möglich. (z.B. Roggenvollkorn, Weizenweißmehl, Apfel roh, Ei gekocht, etc).
- Schreiben Sie den **Markennamen** des Produkts dazu, z.B. Ja! Natürlich, Natur pur, Iglo.
- Beschreiben Sie **Kekse, Kuchen oder Schnitten**, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie **Käse** (z.B. Edamer 35% F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Bergsteiger) und **Fleisch** (z.B. Schweinsschnitzel paniert).

Beschreibung der Portionsgrößen und Mengen:

- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend.
- Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Suchen Sie bitte **Vergleichsgrößen**, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge angegeben werden kann.
- Am Ende des Tages vermerken Sie **welche Art von Bewegung** Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Radfahren), aber auch Alltagsbewegung (z.B. 2mal Treppensteigen in 2.Stock, zu Fuß zur Haltestelle, 7 Min. Gehzeit).



- !! Führen Sie das Ernährungsprotokoll bitte **alle 4 Tage**.
- !! Je genauer und ehrlicher Sie protokollieren, umso besser kann ich Ernährungsfehler aufdecken und umso mehr praktische, hilfreiche Tipps kann ich Ihnen geben!
- !! Bitte nehmen Sie das ausgefüllte Essensprotokoll zu unserem nächsten Termin mit oder senden Sie es mir vorab per Email an [verena.wartmann@snitex.at](mailto:verena.wartmann@snitex.at) zu!

## Beispiel der Protokollierung

Falsch	Richtig
<p>Montag: 2.6.</p> <p>Frühstück: Tee, Käsebrod</p> <p>Zwischenmahlzeit: 1 Joghurt</p> <p>Mittag: Bratenstück, Püree</p>	<p>Montag: 05.01.2020</p> <p>Situation: zuhause</p> <p>Frühstück, 7 Uhr/ 1*: ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrod, 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr.</p> <p>Zwischenmahlzeit/ 0*, 10 Uhr: 1 Becher (180 g) NÖM Fruchtjoghurt 3,2% Fett</p> <p>Mittagessen/ 2*: 13.30 Uhr: 2 handtellergröße Bratenstücke, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree</p> <p>Abend: -</p>

\*Anzahl der anwesenden Personen, 0 = alleine

# 4-TAGES-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Tag 1, am \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

Stuhlgang

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeiten	Uhrzeit	Speisen/Mengen/Portionen	Getränke/ Menge	Situation/ Anzahl der anwesenden Personen
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

# 4-TAGES-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Tag 2, am \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

Stuhlgang

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeiten	Uhrzeit	Speisen/Mengen/Portionen	Getränke/ Menge	Situation/ Anzahl der anwesenden Personen
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

# 4-TAGES-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Tag 3, am \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

Stuhlgang

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeiten	Uhrzeit	Speisen/Mengen/Portionen	Getränke/ Menge	Situation/ Anzahl der anwesenden Personen
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

# 4-TAGES-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Tag 4, am \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

Stuhlgang

typischer Tag

atypischer Tag

Mahlzeiten	Uhrzeit	Speisen/Mengen/Portionen	Getränke/ Menge	Situation/ Anzahl der anwesenden Personen
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				



## 4-TAGES-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Bitte nehmen Sie das ausgefüllte Essensprotokoll zu unserem nächsten Termin mit oder senden Sie es mir vorab per Email an [verena.wartmann@snitex.at](mailto:verena.wartmann@snitex.at). Vielen Dank!

