

Praxis für Ernährungstherapie

Constanze Wach,

Dipl. Oecotrophologin, QUETHEB registriert
von der Krankenkasse anerkannte (teil)kostenerstattungsfähige Leistungen

Praxis: Schwarzwaldstr.1 79539 Lörrach

Postanschrift: Märktweg 5, 79576 Weil am Rhein

Tel (07621) 688 686, Fax (07621) 688 687, eMail: Constanze.Wach.praxis@alles-in-balance.de

Das Ernährungsprotokoll

Anleitung zum Ausfüllen

- ⇒ Notieren Sie **täglich alle Speisen und Getränke** die Sie essen oder trinken in der **zeitlichen Reihenfolge**, wie Sie diese zu sich nehmen.
- ⇒ **Beschreiben** Sie alle **Speisen und Getränke** so genau wie möglich (z.B. Roggenmischbrot – Körnerbrot mit Kürbiskern, Sonnenblumen und Sesam – Kirschjoghurt der Firma xy mit 3,5% Fett)
Wenn möglich, notieren Sie die Zutatenliste oder legen eine Kopie mit bei.
- ⇒ Für die **Mengenangabe** können Sie sog. „haushaltsübliche“ Angaben machen: „1 grosse Scheibe Kürbiskernbrot“ 2 Teelöffel Butter oder Halbfettmargarine – 5 Esslöffel gekochter Reis.
Mengen – oder Gewichtsangaben auf Umverpackungen (z.B. Joghurtbecher) können Sie übernehmen
- ⇒ Bei **selber** gekochten, gebackenen oder anderweitig **zubereiteten Gerichten** notieren Sie bitte – wenn möglich – die Zutaten
- ⇒ Waren Sie **auswärts essen**? Dann bitte so genau wie möglich beschreiben, was Sie gegessen und getrunken haben – ggf. Angaben in Handvoll wählen (z.B. 1 Handvoll Käsespätzle)
- ⇒ Notieren Sie bitte auch **den Ort und die Uhrzeit**, wann Sie gegessen haben.
- ⇒ Unter **Bemerkungen** können Sie alles notieren, was Ihnen spontan in den Sinn kommt, aber auch (in der zeitlichen Abfolge des Tages) Ihre sportliche Betätigung, ob Sie gerade viel Stress hatten – sich langweilten oder sich geärgert haben.

Tag/ Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen (z.B. Sport, Stress)

Tag/ Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen (z.B. Sport, Stress)

