Ernährungsprotokoll

Name, Vorname _____

Wochentag _____

Datum _____

	Lebensmittel, Art und Menge	Getränke
Frühstück 		
Mittag 		
Abend 		
Zwischen-durch 		
Bewegung, Art u. Dauer		

Klinikum Bad Hersfeld

Ernährungsprotokoll

Liebe Patientin, lieber Patient,

ein Ernährungsprotokoll ist die Voraussetzung für jede gute Ernährungsberatung/Ernährungstherapie. Nur durch Aufschreiben werden Ihre Ernährungsgewohnheiten und verzehrten Mengen für **Sie** und uns sichtbar. Wir können daraufhin diätetische Maßnahmen und Empfehlungen für Sie erarbeiten.
In das Protokoll notieren Sie bitte alle Lebensmittel, Genussmittel und Getränke, die Sie im Laufe des Tages essen und trinken. Bitte tragen Sie die Getränke und Speisen sofort nach dem Verzehr in das Protokoll ein. Nur so stellen Sie sicher, dass Sie nichts vergessen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Je genauer Sie notieren, desto besser können wir wichtige Informationen daraus ersehen. Hier eine Beispiel:

Uhrzeit	Lebensmittel, Art und Menge	Getränke/Besonderes
Frühstück	1 Scheibe Graubrot	1 Tasse Cappuccino
	1/2 Tl Butter	(Fertigprodukt)
	1 Schb. Gouda 45 % Fett, 1 El Marmelade	1 Pott Tee mit Zucker
	1 Becher Erdbeerjoghurt	
Mittag	1 paniertes Schnitzel mit viel Jägersauce	1 Glas Cola
	3 Kroketten	(Restaurant)
	Erbsen- und Möhrengemüse	
	2 Kugeln Vanilleeis	
Abend	2 Schb. Vollkornbrot 80g	1/2 Fl Wasser, still
	1/2 Tl Butter	
	Frischkäse mager mit Kräutern, 2 Schb. Putenbrust	
	Tomaten	
Zwischen-durch	2 Riegel Kinderschokolade	1/2 Fl Wasser, still
Bewegung, Art u. Dauer	10 Minuten leichter Spaziergang	

Das Protokoll sollte an 14 aneinander folgenden Tagen geführt werden und wird auch für Ihre Antragstellung benötigt. Falls Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an.

Ihr Adipositas-Ernährungsteam im Klinikum Bad Hersfeld

Klinikum
Bad Hersfeld