

## Wie führe ich ein Ernährungsprotokoll?

1. Besorge Dir ein HEFT (bitte keine fliegenden Zettel), in das Du das Ernährungsprotokoll hineinschreiben kannst.
2. Führe dieses Protokoll **täglich** über
3. Schreibe **alles** auf, was Du isst – auch alle Naschereien und Getränke.
4. Schreibe **immer sofort** auf, gleich nachdem Du gegessen hast, nicht erst am Abend oder am nächsten Tag!
5. Bitte die **Mengen so genau wie möglich** angeben:  
z. B. 1 Stück, 1 Scheibe, ¼ Liter, 3 Esslöffel, 2 Teelöffel,...  
oder 1 handgroßes Schnitzel, 1 hühnereigroße Kartoffel,...
6. Bitte **genaue Bezeichnungen** angeben:  
z. B. Vollkornbrot, Bauernbrot, Extrawurst, Putenextra, Orangensaft 100%, ...  
Iglo Cremespinat, Margarine, Brunch, ...
7. Bei Milchprodukten und Käse den **Fettgehalt** angeben:  
z. B. Naturjoghurt 3,6 % oder Emmentaler Käse 45 % F. i. T., ...
8. Am Ende des Tages schreibe bitte dazu, welche und wie viel **Bewegung** Du gemacht hast (z. B. 2 Std. Fußballtraining, 1 Std. Rad fahren ...)

### Beispiel:

Montag, 8. Juni 2009

Frühstück: 1 Scheibe Schwarzbrot mit ½ Teelöffel Butter und 1 Teelöffel Marmelade  
1 Tasse Tee mit 2 TL Zucker  
Jause: 1 Semmel mit 4 Blatt Extrawurst  
500 ml Eistee  
Mittag: 1 handgroßes Schnitzel gebacken  
3 hühnereigroße Petersilkartoffeln mit Butter  
grüner Salat mit Knoblauchdressing 50% Fett  
usw.