Praxis für Ernährungstherapie

Constanze Wach,

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

Praxis: Hauptstr. 297 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 bitte den Ort, **WO** Sie gegessen haben.
z.Bsp. z.H. für zu Hause, R = Restaurant, K = Kantine oder.....
- ⇒ 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)
Z.B. Gemüse = Karottengemüse mit Butter, Pfeffer, Salz und Petersilie (nicht nur Karottengemüse)
- ⇒ Für die **Mengenangabe** können Sie sog. „haushaltsübliche“ Angaben machen: „1 grosse Scheibe Kürbiskernbrot“ oder „2 Teelöffel Butter oder Halbfettmargarine“ – „5 Esslöffel gekochter Reis“.
- ⇒ Mengen – oder Gewichtsangaben auf Umverpackungen (z.B. Joghurtbecher) können Sie übernehmen.
- ⇒ **Restaurantbesuch:** geben Sie eine so genaue Beschreibung wie möglich, was das Gericht bzw. die Menge betrifft.
- ⇒ Notieren Sie bitte alle **Besonderheiten**, rund um das Essen (z.B. Besondere Situationen – Stress – Streit – Langeweile – Sport – eben alles, was Ihnen auffällt).

Drucken Sie bitte für jeden Protokolltag die zweite Seite dieser Vorlage aus.