

### 1. Allgemeines

- Notieren Sie alle Speisen (Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten) sowie die Getränke, die Sie konsumieren.
- Notieren Sie alles direkt nach der Mahlzeitaufnahme. Am Abend fällt es meist schwer sich zu erinnern und Kleinigkeiten werden vergessen.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese mit einem Strich / .

### 2. Beschreibung von Speisen und Getränken

- Beschreiben Sie die Zubereitungsart der Speisen, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich, z.B. „Erdbeerkuchen“ statt „Kuchen“ oder „Fischstäbchen“ statt „Fisch“
- Notieren Sie den Fettgehalt der Nahrungsmittel, z.B. „Edamer 40 % Fett i. Tr.“ oder „Leerdamer light 32 % Fett i.Tr.“.
- Bei Nahrungsmitteln wie Öl, Zucker, Marmelade, Zucker, Honig etc. geben Sie die Menge in den üblichen Haushaltsgrößen an, z.B. 1 EL (Esslöffel) Öl, 1 TL (Teelöffel) Zucker, etc.
- Versuchen Sie die Menge der verzehrten Produkte genau zu bestimmen. Bei verpackten Lebensmitteln entnehmen sie die Menge der Verpackung. Die übrigen Lebensmittel können Sie entweder wiegen, z.B. 60 g Kürbiskernbrot oder sie versuchen die Menge exakt zu beschreiben, z.B. ein handtellergroßes Schweineschnitzel bzw. eine hühnereigroße Kartoffel etc.

### 3. Protokollieren Sie Ihre Speisen und Getränke täglich über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen

#### **Beispiel eines Ernährungsprotokolls:**

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Art der Lebensmittel, Getränke</b>
TT.MM.JJJJ	7:00	2 Scheiben	Roggenmischbrot (handflächengroß)
		2 EL	Magerquark
		2 TL	Erdbeermarmelade
	11:30	2 Teller	Tomatencremesuppe mit Suppennudeln
	15:00	1	Banane (reif)
	18:30	1 Stück	Hähnchen (handtellergroß)
		150 g	Reis
		6 EL	Karottengemüse mit Erbsen
	21:00	150 g	Naturjoghurt (1,5 %)