

Ernährungsprotokoll-Beispiel

Datum: 03.01.2019

Körpergröße: 170 cm

Körpergewicht: 66,7 kg

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden
7:15	50 g 1 Scheibe 2 TL 25 g 2 Scheiben 4 ½ 1 Becher 1 TL	Vollkornbrot Bauernbrot Butter Gouda 49% F.i.Tr. Salami Cocktailtomaten Paprika Tee Zucker	
9:30	150 g 500 ml	Erdbeerjoghurt 3,5 % (Danone) Wasser mit Geschmack (Wasser, Fructose)	
13:30	200 g 4 EL 1 Kelle 120 g 1 EL 1 Becher	Nudeln, gekocht gebratenen Champignons Champignonsoße, Knorr paniertes Puten-Schnitzel Rapsöl zum Braten Apfelschorle mit 50 % Saft	
15:45	1 1 1 Becher 1	Apfel mit Schale Milchschnitte (28 g) Tee (ohne Zucker) Zahnpflegekaugummi	Bauchschmerzen
20:00	1 1 Portion 500 ml	Pizza mit Schinken (350 g) gemischten Salat mit Joghurtdressing (Sylter) Wasser	
20:30	30 g 1 Becher	Chips (kleine Tüte) Traubensaft	



Ernährungsprotokoll, Tag 1

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit / Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel & Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden



Ernährungsprotokoll, Tag 2

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit / Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel & Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden



Ernährungsprotokoll, Tag 3

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit / Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel & Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden



Anhang:

Rezepte bzw. Mengenangaben der verwendeten Lebensmittel der Familiengerichte, Tag 1:



Anhang:

Rezepte bzw. Mengenangaben der verwendeten Lebensmittel der Familiengerichte, Tag 2:



Anhang:

Rezepte bzw. Mengenangaben der verwendeten Lebensmittel der Familiengerichte, Tag 3: