



**DIAKONEO**

*weil wir das Leben lieben.*

### **Hinweise zum Ausfüllen und Führen des Ernährungstagebuches**

- Tragen Sie bitte das Datum ein und führen Sie anschließend 14 Tage ohne Unterbrechung das Protokoll
- Tragen sie am 1. und am letzten Tag zusätzlich ihr Gewicht ein
- Das Protokoll sollte nie rückwirkend geschrieben werden, die Mahlzeiten/Snacks sollten immer zeitnah eingetragen werden
- Tragen Sie jede Mahlzeit ein, auch wenn es nur ein kleiner Snack (Milchkaffee, Scheibe Käse, usw.) ein
- Verwenden Sie haushaltsübliche Maße wie:                    Esslöffel (EL)  
   Teelöffel (TL)  
   Glas/Tasse  
   oder Grammangaben
- Beschreiben Sie die Portion (1 Teller Suppe, 1 Scheibe Brot ...)
- Beschreiben Sie kurz die Zubereitungsart
- Geben Sie Fettgehalte an
- Beschreiben Sie wo sie gegessen haben (zu Hause, Kantine, im Auto, ToGo ...)
- Hatten Sie Hunger
- Vergessen Sie auch nicht Ihre Getränke und deren Menge über den Tag verteilt anzugeben

**Wichtig für die Auswertung des Ernährungsprotokolls ist Ihre Ehrlichkeit.**

**Je genauer Ihre Angaben, desto hilfreicher!!!**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**DIAKONEO**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**



**Diakoneo**

*weil wir das Leben lieben.*

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:**

**Name:**

**Datum:**

**Gewicht:**

**Tag:**

**Wochentage:**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke Menge</b>	<b>Hunger?</b>	<b>Wo habe ich gegessen</b>	<b>Gefühle/Emotionen Sonstiges</b>

**Bemerkungen zum Tag:**