

# Persönliches 7-Tage-Ernährungsprotokoll

## Sinn und Zweck eines Wochenprotokolls:

Die Protokollierung über eine Woche ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstkontrolle. Erst wenn Sie selbst „schwarz auf weiss“ sehen bzw. beobachten, was Sie so über den ganzen Tag verteilt essen und trinken, können wir beide uns ein Bild über Ihr Ernährungsverhalten machen. Schon beim Aufschreiben wird Ihnen bewusst, was Sie womöglich alles aus Gewohnheit und nicht aus Hunger zu sich nehmen.

## Tipps zur Protokollierung

- Notieren Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süssigkeiten, Getränke usw. möglichst zum Zeitpunkt des Verzehr und nicht erst später. Vermerken Sie auch alle Saucen, Füllungen und Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw. ebenso wie das Salzen/Nachsalzen der Speisen, z.B. „nachgesalzen, 1 Brise“.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann markieren Sie diese.
- Schreiben Sie auch die Situation, z.B. „Frühstück zu Hause“, „Mittagessen in der Kantine“ etc. genau auf!

## Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken

- Beschreiben Sie die Form der Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich, z.B. Roggenvollkorn, Weizenweissmehl, Apfel frisch, Leinsamen geschrotet etc.
- Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr etc.
- Beschreiben Sie auch Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskuits, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Muffins etc.
- Benennen Sie Käse, z.B. Edamer 35%; Fisch, z.B. Fischstäbchen; Wurst, z.B. 10 Ringe Landjäger; und Fleisch, z.B. Schweinsschnitzel paniert.
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, so dass die verzehrte Menge angegeben werden kann, z.B. 100 g gekochte Teigwaren, 70 g Fisch etc.
- Haben Sie keine Gewichtsangaben oder ist ein Abwiegen nicht möglich, suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgrösse zu beschreiben, z.B. handtellergrosses Wiener Schnitzel, hühnereigrosse Kartoffel gekocht, tennisballgrosser Kürbis usw.

## Vermerken der Bewegung

Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten, z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Radfahren, aber auch Alltagsbewegung, z.B. 2mal Treppensteigen in 2. Stock, zu Fuss zur Haltestelle (Name derselben) 7 Min Gehzeit etc.

## Jeden Tag abschliessen

Schliessen Sie jeden Tag in der Woche mit dem Ernährungsprotokoll ab. *Je genauer Sie protokollieren, umso besser können wir zusammen etwaige Ernährungsfehler finden und umso mehr praktische, hilfreiche Tipps umsetzen!*

## Beispiel der Protokollierung

Falsch	Richtig
Montag, 26.10. Frühstück: Tee, Käsebro Zwischenmahlzeit: 1 Joghurt Mittag: Bratenstück, Püree	Montag, 26.10. Situation: zu Hause Frühstück, 7.00 Uhr: ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45%  Zwischenmahlzeit, 10.00 Uhr: 1 Becher (180g) NÖM Fruchtojoghurt 3,2% Fett  Mittag, 13.30 Uhr: 2 handtellergrosse Bratenstücke, 2 kleine Schöpfer, Kartoffelpüree  Abend: nichts  Spätmahlzeit, 22.00 Uhr: 1 Becher warme Milch mit 1 TL Honig

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 1:** Wochentag: \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 2:** Wochentag: \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 3: Wochentag:** \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 4: Wochentag:** \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 5:** Wochentag: \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 6: Wochentag:** \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				

# 7-Tages-Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Tag 7: Wochentag:** \_\_\_\_\_  typischer Tag  atypischer Tag

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Znüni				
Mittag- essen				
Zvieri				
Abend- essen				
Spät- mahlzeit				
Alltags- bewegung, Sport				