

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name:

Datum:

Mahlzeit	Nahrungsmittel ¹	Menge ²	Zubereitungsart ³	Anmerkung
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

1g Protein=4Kilokalorien 1g Fett=9 kcal 1g Kohlehydrate=4kcal 1g Alkohol=7kcal

FRAGEBOGEN

Nur ankreuzen, wenn mit JA beantwortet:
Ich habe eine Krankheit oder befinde mich in einem Zustand, der dazu führte, dass ich Art und/oder Menge der Lebensmittel, die ich esse, geändert habe.
Ich esse weniger als 2 Mahlzeiten pro Tag.
Ich esse wenig Obst oder Gemüse oder Milchprodukte.
Ich trinke 3 oder mehr Flaschen Bier pro Tag. Spirituosen oder Wein jeden Tag.
Ich habe Zahn- oder Schluckprobleme, die mir das Essen sehr erschweren.
Ich habe nicht immer genügend Geld, um mir die nötigen Nahrungsmittel zu kaufen.
Ich esse zumeist allein.
Ich nehme 3 oder mehr unterschiedliche Medikamente oder Supplemente pro Tag ein.
Ich habe in den letzten 6 Monaten ungewollt mind. 5 kg zu-/abgenommen.
Ich bin körperlich nicht immer in der Lage, einkaufen zu gehen, zu Kochen und/ oder mich selbst zu ernähren.

Habe ich heute davon gegessen? (bitte ankreuzen)

	SALAT	GEMÜSE	OBST	BROT	REIS	NUDELN	KARTOFFEL	BOHNEN
Montag								
Dienstag								
Mittw.								
Donners								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

¹ Nahrungsmittel bitte sehr genau bezeichnen., z.B. Magermilch, Sonnenblumenbrot,...

² Maßangaben: 1 Teelöffel (TL), 1 Esslöffel (EL), 1 Stück (STK), 1 Scheibe (SCH) (Wie groß? Wie dick?)

³ Zubereitungsart: z.B.: gegrillt, gebacken, Bitte verwendetes Kochfett angeben

1.SCHRITT NAHRUNGSUMSTELLUNG

KEIN ZUCKER NATÜRLICHER FRUCHTZUCKER ERLAUBT

KEIN BUTTER BECEL GOLD, RAMAFINE, NATIVES OLIVENÖL, RAPSÖL
(HOCHWERTIGE ÖLE z.B.: LEINÖL, KERNÖL)

KEINE EINBRENN ODER SAUCEN, KEINE PANIER

MILCHPRODUKTE NUR BIS 20% FETT (KÄSE/ TOPFEN/ FRISCHKÄSE, VOLLMILCH
PASTEURISIERT -NICHT MIKROGEFILTERT ODER ULTRAERHITZT; BIFIDUS JOGHURT)

KEIN FLEISCH/WURST NUR HÜHNERFLEISCH OHNE HAUT/ PUTE VOM BAUERN

2 EIER PRO WOCHE (AUCH VERSTECKTE GEMEINT)

VIEL TRINKEN: MIND 2 LITER PRO TAG (WASSER, MINERALWASSER, TEE)

SUPPEN ERLAUBT

5 MAL AM TAG OBST ODER GEMÜSE

MEHR BEILAGEN ESSEN REIS, KARTOFFELN, NUDELN

NUR VOLLKORNBROT AM BESTEN ROGGENBROT ODER SCHWARZBROT

FISCH EMPFOHLEN (OMEGA 3 FETTSÄUREN)

FLEISCH NUR IN FORM VON BEINSCHINKEN OHNE SICHTBARES FETT UND
FASCHIERTEM WEGEN EISENZUFUHR UND VIT B

WENIG SALZEN ABER VIELE KRÄUTER ZUM WÜRZEN VERWENDEN

NUR 1 MAL PRO WOCHE ALKOHOL TRINKEN, HÖCHSTENS 2 GLÄSER

2.SCHRITT BEWEGUNG

VERSTÄRKUNG VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT IM ALLTAG

KÜRZERE STRECKEN ZU FUSZ ... UND NICHT MIT DEM AUTO ODER BUS

DIE TREPPEN BENUTZEN ANSTATT LIFT ODER ROLLTREPPE

ARBEITSPAUSEN FÜR SPAZIERGÄNGE NUTZEN

SICH ANDEREN ANSCHLIESZEN, DIE SICH AKIV BEWEGEN

3. SCHRITT MOTIVATION

WIEGEN MIT BODY-MASSINDEX UND KÖRPERFETTANTEIL

1KG KÖRPERMUSKEL HAT 700 kcal 1KG DEPOTFETT 7000 kcal

SCHLEMMERTAGE 1-2 MAL PRO MONAT EINLEGEN

DIE MENGE MACHT DAS GIFT

PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG

4. SCHRITT BELOHNUNG

ESSEN NICHT MEHR GLÜCKSERSATZ! BELOHNUNG WOANDERS SUCHEN:

KLEIDUNG/ SPORT / AUSFLÜGE/ AUSBILDUNG/ URLAUB/ FREUNDE

ZIEL: ERHALTUNG DES WUNSCHGEWICHTES ODER WOHLFÜHLGEWICHTES