

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

Name: _____ **Größe:** cm **Gewicht:** kg **Alter:** Jahre

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

Ernährungsanalyse

Bitte führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll über 7 „normale“ Tage. Schreiben Sie **ALLES** auf, was Sie an diesen Tagen essen und trinken. Bitte geben Sie zu jedem Lebensmittel auch **Mengenangaben** an (z.B. Tasse, Scheibe, Glas, ¼ l, Stück, Teelöffel, Schöpfer, Liter, g, ml, Handvoll, etc.) Schreiben Sie möglichst genaue **Bezeichnung** (Markennamen) oder Kurzbeschreibung der Lebensmittelart und der Zubereitung auf. Geben Sie auch die Zeit an, wann Sie was essen. Auch das erleichtert die resultierenden Empfehlungen.

* (a = allein, z = zu zweit, f = Familie, g = Gruppe, s = sonstige Situation)

** (H = Hunger, A = Appetit, L = Langeweile, G = Genuss, F = Frust)

*** (l = leicht, a = angenehm, s = satt, ü = übertoll)

Tag Datum	Situation*	Essen (was und wie viel?)	Ess- Motiv**	Gefühl*** vorher / nachher	Allgemeines Befinden	Trinkprotokoll (was und wie viel?)
Frühstück Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Mittag Zeit:						
Zwischenmahlzeit Zeit:						
Abendessen Zeit:						
Abendsnack Zeit:						
+Zwischensnack Zeit:						

