

# Ernährungs- und Symptomprotokoll

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

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

- An 3 Tagen aufschreiben (2 Wochen-/Schultage, 1 Wochenendtag)
- Zeitnah nach dem Essen das Protokoll ausfüllen
- Mahlzeiten möglichst genau beschreiben (Marke, Fettgehalt, etc.)
- Alles aufschreiben, was unterwegs oder zwischendurch gegessen wurde

| Uhrzeit | Menge | Lebensmittel + Getränke<br>auch Gewürze und Zubereitungsart | Besonderes<br>z.B. Symptome, Medikamente |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |



# Ernährungs- und Symptomprotokoll

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

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

| Uhrzeit | Menge | Lebensmittel + Getränke<br>auch Gewürze und Zubereitungsart | Besonderes<br>z.B. Symptome, Medikamente |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |



# Ernährungs- und Symptomprotokoll

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

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

| Uhrzeit | Menge | Lebensmittel + Getränke<br>auch Gewürze und Zubereitungsart | Besonderes<br>z.B. Symptome, Medikamente |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |
|         |       |                                                             |                                          |



# Mengenangaben für die Protokollführung

**Scheibe:** für Brot, Knäckebrot, Zwieback, Wurst, Käse

**Stück:** für rohes Obst und Gemüse, Klöße, Eier, Pizza, Kuchen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Süßwaren, Snacks

**Portion (=1 Handvoll):** für Pommes frites, Fisch/Fleisch, Salat, Desserts

**Glas/Tasse (200/150ml):** für Milch, Saft & andere Getränke

**Tasse/Kelle (150ml):** für Suppe

**Esstöffel (1 EL = 15ml):** für Cornflakes, Müsli, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, gekochtes Obst und Gemüse

**Teelöffel (1 TL = 5ml bzw. 10g):** für Butter, Margarine, Marmelade, Honig, Nutella

