

Ernährungsprotokoll 7 Tage

Patient	Geb.-Datum, Alter
Zu Beginn und dann wöchentlich dokumentieren: Größe: Gewicht: BMI: Taillenumfang: Hüftumfang: T/H-Ratio: Blutdruck/Puls (tgl.):	Tag _____
Bitte notieren Sie über 7 Tage detailliert jede Nahrungsaufnahme, jedes Getränk sowie jede Bewegung mit Art und Menge sowie Uhrzeit und Motivation im Tagesablauf.	
Bringen Sie bitte zur Ernährungs-Basisberatung eine Liste Ihrer regelmäßig <u>und</u> bedarfsorientiert eingenommenen Arzneimittel mit.	

Beispiel:

Uhrzeit:	Nahrungsaufnahme:	Trinkverhalten:	Bewegung/Dauer/ Intensität:	Motivation:
8:30				

Motive: G = Gewohnheit, H = Hunger/Durst, L = Langeweile, F = Frust, B = Lust/Freude/Belohnung

Ernährungsprotokoll 7 Tage

Dokumentationsbeispiel:

Uhrzeit:	Nahrungsaufnahme:	Trinkverhalten:	Bewegung/Dauer/ Intensität:	Motivation:
8:30	3 halbe Brötchen 50 g Butter 20 g Marmelade Gurkenscheiben 30 g Frischkäse 1 Ei	30ml Kaffee m. Zucker 250ml Orangensaft	Weg zur Arbeit: 10min Rad (leicht)	H
10.30	1 Banane	11.00 1000ml Wasser/Apfelsaft (7:1, gemischt)	12.00 Walking flach 40min mittlere Anstrengung	H