

Ernährungsprotokoll /Ess- und Bewegungsverhalten

Datum:

Gewicht:

Bitte nehmen Sie sich direkt nach den Mahlzeiten einen Moment Zeit für das Protokoll. Lassen Sie eine Mahlzeit aus, dann streichen Sie die Zeile durch. Notieren Sie außerdem täglich Ihre Schritte und ggf. den Sport, sowie Ihr Befinden.

arbeitsfreier Tag

Arbeitstag

Stimmung: _____

Wann (bitte Uhrzeit eintragen)	Wo (Ort) im Auto Küche/Esstisch/Fernse- her, vor dem Kühlschrank...	Situation (in Ruhe, hektisch, schlingend, Essanfall..)	Verzehrtes Getränk/Lebensmittel (Was und Menge in Stückzahl, ml/g z.B. 200 ml Tee mit 3 Stück Zucker, 1 Scheibe Vollkorn-Brot mit 10g Butter, 1 Scheibe Goudakäse, 20g, 1 TL Marmelade, 10g, 1 Apfel (ganz))	Bewegung (Was? Wieviel) und Gedanken / Gefühle bitte ankreuzen und beschreiben
früh				☺ ☹ ☹
vormittags				☺ ☹ ☹
mittags				☺ ☹ ☹
nachmittags				☺ ☹ ☹
abends				☺ ☹ ☹
..... nachts				