|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Uhrzeit | Menge | Lebensmittel/Getränke | Auffälligkeiten / Beschwerden (Wann?) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Infoblatt zum Ernährungsprotokoll**

1. Tragen Sie bitte alle Lebensmittel (LM) mit der jeweiligen Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Tagesverlauf essen. Auch Kleinigkeiten wie 1 Keks, Bonbons, Kaugummis, Gummibärchen, Nüsse sind wichtig und sollten aufgeführt werden. Je genauer das Protokoll geschrieben wird, desto besser für die Beratung.
2. Tragen Sie bitte alle Getränke mit der jeweiligen Uhrzeit in die Tabelle ein. Bitte auch die kalorienfreien Getränke wie Wasser eintragen.
3. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte direkt nach dem Essen, damit Sie nichts vergessen.
4. Geben Sie bitte auch an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- und Mineralstoffpräparate) und Medikamente eingenommen haben. Bringen Sie diese ggf. mit zur Beratung.
5. Bei Beschwerden tragen Sie diese bitte mit Uhrzeit in die rechte Spalte ein.
6. Das Protokoll sollte über 1 Woche, mindestens 3 Tage geführt werden.
7. Am besten bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zur ersten Beratung bei mir mit.

Vielen Dank!