MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

ILUG
Institut für Leistungsdiagnostik
und Gesundheitsförderung e.V.

# Ernährungsprotokoll

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Tel _____ Email _____

Geb. am _____ Geschlecht ☐ weiblich ☐männlich

Größe (cm) _____ Gewicht (kg) _____

---

Sonstiges (Krankheiten/Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten):

_____

_____

Berufliche Tätigkeit (bitte ankreuzen):

☐ Leichte Arbeit (vorwiegend sitzende Tätigkeit, z.B. Sekretär/in)
☐ Mittelschwere Arbeit (vorwiegend körperliche Tätigkeit, z.B. Postbote/in)
☐ Schwere Arbeit (harte körperliche Tätigkeit, z.B. Maurer/in)

Sportliche Aktivität:

Sportart: _____ durchschnittliche Stunden/Woche: _____
Sportart: _____ durchschnittliche Stunden/Woche: _____

Hinweise zum Ausfüllen und Führen des Ernährungsprotokolls

- Bitte tragen Sie auf jeder Seite Datum und Wochentag ein.
- Füllen Sie mind. 5, möglichst **7** Wochentage aus, das Wochenende sollte inbegriffen sein.
- Notieren Sie **ALLES**, was sie gegessen haben, auch Snacks zwischendurch – Ihre Ehrlichkeit ist besonders wichtig, um das Ernährungsprotokoll exakt auswerten zu können.
- Ändern Sie nicht Ihre Ernährungsgewohnheiten.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, wiegen Sie die Zutaten, ansonsten können Sie die Zutaten auch mit üblichen Portionsgrößen abschätzen (Esslöffel gestrichen/gehäuft, Scheibe,…), im Anhang finden Sie einige Beispiele, um die Menge entsprechend einschätzen zu können.
- Bei Markenprodukte bitte die Firma angeben.
- Wenn Sie Speisen selbst zubereiten, dann notieren Sie alle Zutaten.
- Vergessen Sie nicht die **GETRÄNKE** zu vermerken (z.B. Cola light, Saft, Fruchtsaft, Fruchtnektar, beachten Sie aufmerksam die Angaben auf der Verpackung).
- Nehmen Sie das Ernährungsprotokoll wenn möglich überall mit hin, damit Sie **sofort** die aufgenommen Speisen notieren können.

*Beispieltag:*

Datum: 05.05.2014 Wochentag: Montag

| Zeit | Ort, wo die Mahlzeit aufgenommen wurde | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| 7:00 | Zu Hause | ½<br>2 kleine<br>1 kleines<br>eine Hälfte mit<br>eine Hälfte mit<br>ein großes Schälchen<br>mit 150 ml<br>1 kleine Tasse<br>2 Stück<br>ein Spritzer | Weißes Brötchen mit Butter<br>Scheiben Salami<br>Vollkornbrötchen mit Margarine<br>Nuss-Nougat Creme<br>Honig<br>Cornflakes (Fruit Loops, Firma XY)<br>Milch (3,5 % Fett)<br>Kaffee<br>Würfelzucker<br>Kondensmilch (7,5 % Fett) |
| 9:15 | Auf Arbeit | 500 ml<br>1 großen<br>1 Becher (125 g) | Wasser mit Kohlensäure (Firma XY)<br>Apfel<br>Joghurt (1,5 % Fett, Erdbeere, Firma XY) |
| 12:30 | Kantine | 3 mittelgroße<br>4 Esslöffel<br>1<br>2 kleine Kellen<br>1 kleines Schälchen<br>1 großes Glas | Kartoffeln<br>Rotkohl<br>Hähnchenschenkel<br>Braune Soße<br>Vanillepudding<br>Orangennektar |
| 15:00 | Im Park | 2 große Kugeln<br>200 ml | Kugeln Schokoeis in einer Waffel<br>Orangenlimonade (Firma XY) |
| 17:30 | Zu Hause | 2 kleine Scheiben<br>½ Scheibe<br>1 Portion<br>2 große Tassen<br>1 große Schale<br><br><br>4 Esslöffel<br>2 Teelöffel<br>Prise | Mischbrot mit Margarine<br>Emmentaler Käse (45 % Fett i. Tr.)<br>Frischkäse mit Kräuter (Firma XY, 18 % Fett)<br>Kräuteree ohne Zucker<br>Gemischter Salat (Eisberg, Radieschen, Paprika, Tomate)<br>mit Joghurtdressing:<br>(Olivenöl,<br>Petersilie,<br>Salz und Pfeffer) |
| 20:00 | Bei Freunden | 1 handvoll (30 g)<br>2 Weingläser<br>1 Schnapsglas | Paprikachips<br>trockenen Rotwein<br>Kräuterschnaps |

*Tag 1:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

*Tag 2:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

*Tag 3:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

*Tag 4:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

*Tag 5:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

*Tag 6:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

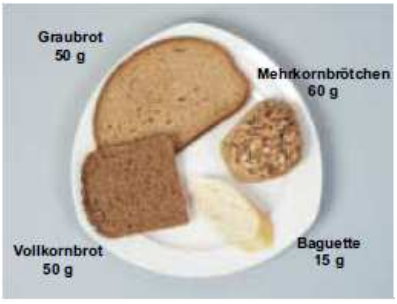
*Tag 7:*

Datum: _____ Wochentag: _____

| Zeit | Ort | Menge/Portion | Speisen und Getränke |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | ***Getränke?*** |

# Beispiele zur Einschätzung der Portionsgrößen

**Brotscheiben**




**ein Stück Kuchen**

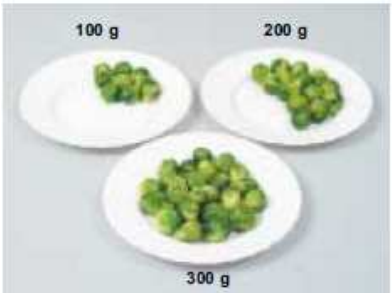
**Reis, Nudeln und Kartoffeln**

**Pommes frites und Bratkartoffeln**

**Portion Gemüse**

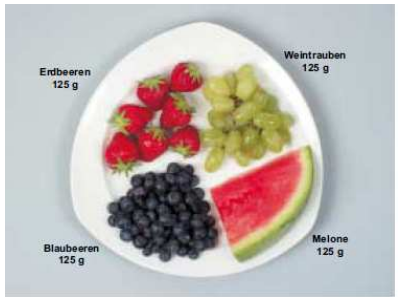
**Portion Bohnen**

**Rosenkohl, erhitzt**

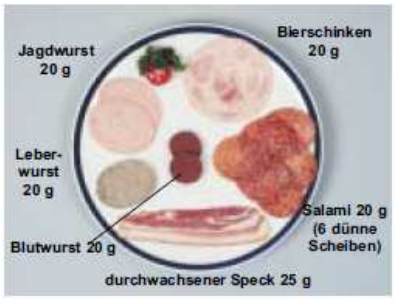



**Rotkohl, erhitzt**

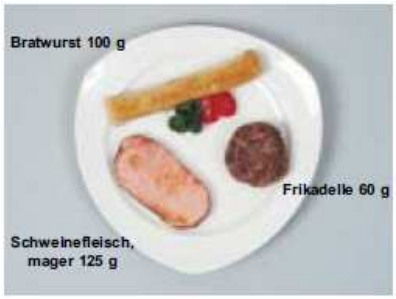
**Portion Obst**



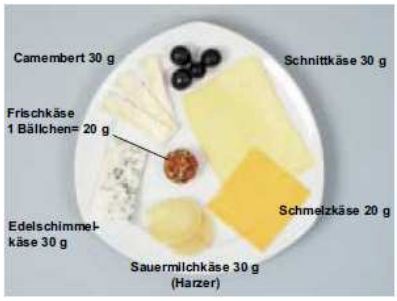

**Portion Wurst**




**Portion Fleisch**




**Portion Käse**




**Portion Fisch**

**Portion Süßigkeiten**

**Portion Knabbereien**

Abbildungen angelehnt an DifE, Ernährungsprotokollbroschüre, 2003