

Für einen besseren Überblick über Ihre Makro- und Mikronährstoffaufnahme füllen Sie bitte das folgende Protokoll aus.

Senden Sie es mir, wenn möglich, **spätestens 3 Tage vor Ihrem Ersttermin**, damit ich Ihre **individuelle Ernährungstherapie optimal vorbereiten** kann.

E-Mail: info@ernaehrungsgefuehl.de

Anleitung:

Bitte füllen Sie das Ernährungs- und Lebensstilprotokoll für **5 – 7 Tage** aus. Drucken Sie sich dazu, bitte das Protokoll bitte dementsprechend aus. Ein Tag = 1 Seite.

- Wenn Sie mehrere Tage dasselbe essen oder z. B. beim Frühstück immer das Gleiche essen, müssen Sie nicht jeden Tag alles eintragen.
- Ändert sich etwas, z. B. Obst- oder Gemüsesorte, tragen Sie dies bitte **nur in der Spalte „Variante“** ein.
- Sollten 5–7 Tage nicht möglich sein, reichen auch **2 Tage unter der Woche und ein Tag am Wochenende**.

Begriffserklärung:

- Symptome: Sind Symptome die aufgrund der Nahrungsaufnahme entstehen können z.B. Völlegefühl, Blähungen, Durchfall etc.
- Art und Weise: Draußen, in Gesellschaft, alleine, hastig, geschlungen, viel geredet
- Motivation: Wieso wurde es gegessen oder getrunken? Z.B. Langeweile, Kummer, Stress, Lust, weil es da stand...

Dieses Protokoll dient ausschließlich der Vorbereitung Ihrer persönlichen Empfehlungen durch mich als Ernährungsfachkraft. Alle Angaben werden **vertraulich** gemäß den Datenschutzbestimmungen behandelt und nur für Ihre Ernährungstherapie oder -beratung verwendet.

Ernährungs-, Trink-, Bewegungsprotokoll



Nach-, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ freier Tag ☐ WE ☐ Urlaub Notizen: _____

	Uhrzeit	Ort, Art & Weise, Motivation	Essen + Mengen (z.B. 1 Becher, 1 Handvoll...)	Getränke + Menge	Symptome	Varianten
Frühstück						
Zwischenmahlzeit						
Mittagessen						
Zwischenmahlzeit						
Abendessen						
Spätmahlzeit						
Schlafenszeit						
Bewegung (Art, Wo, Dauer)						