

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL – DETAILLIERT

PERSÖNLICHE DATEN

Name:			
Alter (Jahre):		Geschlecht:	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich
Größe (in m):		Gewicht (kg):	
BMI:		Zielgewicht (kg):	

ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN

Bitte notieren Sie ausnahmslos alle Nahrungsmittel und Getränke, die Sie verzehren. Je genauer die Angaben sind, desto aussagekräftiger fällt das Analyseergebnis aus. Bitte führen Sie wenn möglich bei Rezepten die Zutaten auf bzw. heften Sie das Rezept an.

Portionsangaben

Verwenden Sie bitte haushaltsübliche Angaben.

- Stückzahl (z.B. 2 Scheiben Brot, 1 Apfel)
- Gewicht g (z.B. 50 g rohe Nudeln, 200 g Mehl)
- Volumen ml, l (z.B. 150 ml Sahne, 0,33 l Bier)
- Handvoll Hv. (z.B. 1 Hv Nüsse, 2 Hv Erdbeeren)
- Kaffeepott KP (etwa 200 ml)
- Tasse Ta (etwa 125 ml)
- Glas Gl (etwa 200 ml)
- Teelöffel TL
- Esslöffel EL
- Kompottschüssel KS (etwa 10 cm Durchmesser)
- Müslischüssel MS (etwa 15 cm Durchmesser)
- Prise Pr.
- Messerspitze Msp.
- Portion (P)
- usw.

Tag:

Datum:

	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke
<input type="checkbox"/> Hauptmahlzeit/ <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit			
<input type="checkbox"/> Hauptmahlzeit/ <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit			
<input type="checkbox"/> Hauptmahlzeit/ <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit			
<input type="checkbox"/> Hauptmahlzeit/ <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit			
<input type="checkbox"/> Hauptmahlzeit/ <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit			
Sport			