

Ernährungsprotokoll

Tragen Sie bitte an drei aufeinander folgenden Tagen (davon möglichst ein Wochenendtag!) alle Speisen und Getränke ein, die Sie zu sich nehmen. Bitte geben Sie alle Lebensmittel in Haushaltsmaßen (Esslöffel, Teelöffel, Glas) an bzw. notieren Sie die Stückzahl und Größe des Lebensmittels (z.B. zwei mittelgroße Äpfel). Verarbeitete Lebensmittel sollten so genau wie möglich beschrieben werden (z.B. Camembert 60% F.i.Tr.). Sie können zusätzlich den Grund (z.B. Hunger, Appetit, Einladung, Gewohnheit) und Ihre Stimmung eintragen. Möchten Sie anschließend Ihr Ernährungsprotokoll besprechen? Unser BCM Kundenservice freut sich, Ihnen bei Fragen weiterhelfen zu können. Dazu faxen Sie das Protokoll, schicken es per Brief oder scannen es ein und mailen es uns zu. Unsere Kontaktdaten finden Sie weiter unten.

BEISPIEL

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
12:00	1 Suppenteller	Linsensuppe (Einlage: Linsen, Zwiebeln, Lauch, Möhren, Tomaten, Speck)	Hunger	😊 😐 😞
14:00	2 Scheiben	Graubrot	Appetit	😊 😐 😞
15:00	1 Glas (250 ml)	Apfelsaftschorle	Durst	😊 😐 😞

1. TAG/DATUM:

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				😊 😐 😞
				😊 😐 😞
				😊 😐 😞
				😊 😐 😞
				😊 😐 😞
				😊 😐 😞

