





## Wichtige Tipps zum Führen des Ernährungsprotokolls

- ⇒ Kopieren Sie sich die Protokollvorlage
- ⇒ Wiegen Sie sich am ersten und letzten Protokolltag und notieren Sie auf dem Protokoll Ihr Gewicht und Ihre Größe (WICHTIG!!)
- ⇒ Bitte führen Sie das Protokoll (wenn nicht anders vereinbart) über 7 Tage, achten Sie dabei darauf, dass es aufeinander folgende Tage sind und mindestens ein Wochenendtag dabei ist
- ⇒ Schreiben Sie die Lebensmittel möglichst gleich nach dem Verzehr auf, vieles über den Tag gegessene gerät schnell in Vergessenheit
- ⇒ Schreiben Sie die verzehrten Lebensmittel so genau wie möglich auf (bei Milchprodukten auch den Fettgehalt, wenn bekannt, angeben)
- ⇒ verwenden Sie übliche Haushaltsmaße wie Glas, Teller tief, Teller flach, 1 große oder kleine Scheibe Brot usw.
- ⇒ Essen Sie nicht anders als gewöhnlicherweise, das Protokoll ist die Basis für eine Veränderung des Verhaltens und soll diese nicht schon vorwegnehmen

Schicken Sie das ausgefüllte Protokoll per Post oder Mail an die unten angegebene Adresse!  
Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ernährungsberaterin!

Ökotrophologinnen Ulrike Preuß und Vanessa Klemm  
Praxis Esszeit  
Eckernförder Straße 95  
24116 Kiel

Tel. 0431 69105333  
Fax 0431 69105335  
[www.praxis-esszeit.de](http://www.praxis-esszeit.de)

