***ERNÄHRUNGSPROTOKOLL – Bitte ausfüllen***

|  |  |
| --- | --- |
| **Name** |  |
| **E-Mail bzw.**  **Postadresse** (bei Postversand) |  |
| **Geburtsdatum/Alter** |  |
| **Beruf** | *vorwiegend*  *sitzend*  *stehend/gehend*  *körperlich anstrengend* |
| **Körpergröße** |  |
| **Körpergewicht** |  |
| **Ziel der Ernährungsanalyse** | Optimierung meines Essverhaltens  Abnehmen  Zunehmen  Sonstiges \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Sonstige Informationen, die Sie mir mitteilen möchten ☺,  z.B. wenn Sie ausschließlich Mager-milch verwenden, können Sie dies hier vermerken, dann müssen Sie dies nicht jedesmal vermerken**.** |  |

***Ernährungsprotokoll - Anleitung***

Geben Sie bitte alle Lebensmittel, Speisen und Getränke an, die Sie zu sich nehmen. Schreiben Sie dies entweder auf einen Zettel, tragen Sie es in ein formloses Word-Sheet ein oder benützen Sie eine Vorlage von meiner Website. Sehr gerne können Sie Ihre Speisen auch einfach abfotografieren und in das Protokoll integrieren und mir die Fotos gesammelt per Mail oder WhatsApp zukommen lassen. Bilder sagen oft mehr als tausend Worte.

Bitte beschreiben Sie die Speisen so genau wie möglich, ebenso die Portionsgrößen, z.B.

7 Uhr: 1 Häferl Kaffee mit ca. 1/8 l Milch 3,5 % Fett, ohne Zucker, dazu 2 Scheiben Schwarzbrot mit ca. je 1 TL Butter und 1 EL Marillenmarmelade

12 Uhr: 1 handgroßes Stück Hühnerfleisch gebraten in 1 EL Rapsöl mit 3 eigroßen Kartoffeln und 1 kl. Schüsserl Tomatensalat

15 Uhr: 1 Proteinpudding (Name der Firma,…oder Foto mitschicken)

Einzelne Rezept-Zutaten einer Speise müssen nicht berücksichtigt werden. Geben Sie bitte immer die Mengen und Art des zugesetzten Öls/Fetts bei selbstzubereiteten Speisen an. Beachten Sie bei gekauften und abgepackten Produkten die Angabe der enthaltenen Portionsgröße auf der Verpackung, um die Erfassung Ihrer Portionsgröße abstimmen zu können. Je genauer Ihre Angaben sind, desto genauer ist auch Ihre Auswertung. Als Erhebungsdauer werden 4 (3 Werktage + 1 Wochenendtag) oder 7 aufeinanderfolgende Tage empfohlen.

Dann wünsche ich schon mal gutes Gelingen – Ich freue mich, Ihre Ernährungsgewohnheiten kennen lernen zu dürfen!