Ernährungsprotokoll
Vorlagen zum Ausdrucken

Vier Vorlagen für dein Ernährungsprotokoll: Tagesprotokoll mit Hunger und Sättigung, Kalorien- und Nährwertprotokoll, Wochenübersicht und ein Protokoll bei Verdacht auf Unverträglichkeiten.



So führst du das Protokoll

1. Direkt nach dem Essen eintragen, nicht abends aus dem Gedächtnis.
2. Auch Getränke, Snacks und „nur ein Bissen" notieren.
3. Mengen schätzen: Löffel, Handvoll, Scheiben oder Gramm.
4. Ehrlich sein – das Protokoll ist für dich.
5. Mindestens 7 Tage führen, besser 14.

Welche Vorlage wofür?

- **Tagesprotokoll:** Essgewohnheiten verstehen
- **Nährwerte:** Kalorien und Makros zählen
- **Woche:** der schnelle Überblick
- **Unverträglichkeit:** Auslöser finden, für den Arzttermin

Inhalt

1	Tagesprotokoll	S. 2
2	Kalorien- und Nährwertprotokoll	S. 3
3	Wochenübersicht	S. 4
4	Protokoll bei Unverträglichkeiten	S. 5

Tagesprotokoll

was, wann, wie viel – und wie es dir ging

Datum _____ **Wochentag** _____ **Name** _____

Uhrzeit	Was gegessen / getrunken?	Menge	Wo / mit wem?	Hunger vorher 1–5	Satt danach 1–5	Beschwerden / Stimmung

Getrunken gesamt (l) _____ **Bewegung (Min.)** _____ **Schlaf (Std.)** _____

Kalorien- und Nährwertprotokoll

mit Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett

Datum _____ **Tagesziel kcal** _____ _____

Mahlzeit	Lebensmittel	Menge (g)	kcal	Eiweiß g	KH g	Fett g
Frühstück						
Mittag						
Abend						
Snacks						
Summe						

Nährwerte stehen auf der Verpackung (pro 100 g) – Menge in Gramm × Wert ÷ 100.

Wochenübersicht

eine Woche auf einen Blick

Woche vom _____ **bis** _____ _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück							
Mittag							
Abend							
Snacks							
Getränke							
Obst/Gemüse (Portionen)							
Bewegung							
Wohlbefinden 1–5							

Protokoll bei Unverträglichkeiten

Beschwerden und mögliche Auslöser

Datum _____ **Verdacht auf** _____ **Arzttermin** _____

Uhrzeit	Gegessen (mit Zutaten)	Beschwerden	Beginn nach … Min.	Stärke 1–10	Dauer

Für den Termin bei Arzt, Ärztin oder Ernährungsberatung: mindestens 2 Wochen führen und auch Medikamente, Stress und Zyklus notieren.