

# Anleitung 7-Tage Ernährungsprotokoll

1. Die Vorlage 7x kopieren oder ausdrucken.
2. Das Aufführen der einzelnen Tage muss hintereinander erfolgen. Dabei ist es nicht wichtig ob man am Montag oder Samstag beginnt. Wichtig ist nur, dass alle sieben Tage nacheinander aufgeschrieben werden.
3. Auch kleine Zwischensnacks (wie Bonbons oder Kaugummis) und die Uhrzeit nicht vergessen.
4. Wenn möglich:

- **Genauere Mengenangaben von Speisen und Getränken**

→ z.B.: Tee -> 1 Glas, Tasse oder 1 Flasche (1Liter)

→ z.B.: Mittagessen -> 1 Teller/ 1 Portion

- **Genauere Getränkeangabe**

→ z.B.: Tee -> welcher Tee genau. Pfefferminz-, Früchte- oder grüner Tee

→ z.B.: Wasser -> mit Kohlensäure oder still, mit Geschmack oder ohne

- **Getränkezubereitung**

→ z.B.: Kaffee schwarz oder mit Milch und Zucker; Tee mit Zucker oder ohne

- **Genauere Speisenzubereitung**

→ z.B.: Möhre -> roh, geschnitten, geraspelt oder gekocht

→ z.B.: Salat -> mit Joghurt- oder Essig-Öl-Dressing

<b>Tageszeit</b>	<b>Speisen/Getränke</b>	<b>Menge (z.B.: Glas, Teller)</b>
<b>Frühstück</b> 8:30 _____ Uhr (Zuhause)	<i>Kaffee + Milch + Zucker</i>	<i>1 Tasse</i>
<b>Snack</b> 10:00 _____ Uhr (Büro)	<i>Brötchen (normal) + Butter Marmelade (Erdbeere), Salami Wasser mit Sprudel</i>	<i>2 Stück 1 Glas</i>
<b>Mittagessen</b> 12:30 _____ Uhr (Kantine)	<i>Schnitzel (paniert) Möhrengemüse, Kartoffeln (gekocht) Zitronenlimonade Vanillepudding</i>	<i>1 Portion 1 Glas 1 Schale</i>
<b>Nachmittag</b> 16:00 _____ Uhr	<i>Zimtschnecke Kaffee + Milch + Zucker</i>	<i>1 Stück 1 Tasse</i>