

## Anleitung zum Essprotokoll

### Tragen Sie bitte grundsätzlich alles ein, was Sie verzehren:

- Speisen und Getränke, auch Getränke, die keine Kalorien enthalten, wie z. B. Wasser, Tee, Kaffee
- Kleinigkeiten zwischendurch, wie z. B. Bonbons, Kaugummis
- Nahrungsergänzungsmittel, z. B. Vitamine, Mineralstoffpräparate, Stärkungsmittel.

### Protokollieren Sie immer unmittelbar nach dem Essen.

Sie müssen die Lebensmittel nicht abwiegen. Stattdessen geben Sie die Mengen in üblichen Haushaltsmaßen an, z. B. Esslöffel, Tasse, Glas, Stück, Portion, Scheibe usw. Geben Sie die Mengenangaben dann genau an, wenn Sie es von der Verpackung ablesen können, z. B. Fruchtojoghurt 150g.

Geben Sie bitte für die einzelnen Lebensmittel an:

- bei **Milch** und **Milchprodukten** die Sorte und den Fettgehalt, z. B. Edamer 45 % Fett i. Tr., Fruchtojoghurt 3,5 % Fett
- bei **Fleisch** und **Fisch** die Art der Zubereitung (gekocht, gebraten usw.) und die Tierart
- bei **Fetten**, **Ölen** und **Margarine** die Sorte (z. B. Sonnenblumenöl, Kokosfett)
- bei **Brot** die Sorte, z. B. Vollkorn, Mehrkorn, Weißbrot, Knäckebrot usw.
- bei **Gemüse** und **Salaten** bitte ebenfalls die Sorte, Zubereitung (Soße) und Zutaten
- bei **Getränken** die Sorte

Geben Sie bitte immer an, in welchem Zustand Sie die Lebensmittel im Protokoll notiert haben, z. B. bei Nudeln: roh oder gekocht.

Notieren Sie bitte bei Gerichten die Art und Menge der Zutaten. Tragen Sie dann ein, wie viel Sie tatsächlich davon verzehrt haben, z. B. halbe Portion oder ganz aufgegessen.

Die Verwendung von Küchenkräutern, Gewürzen und Gewürzmischungen brauchen Sie nur dann anzugeben, wenn Sie davon recht viel verbrauchen. Wenn Sie also eine Prise Salz in das Nudelwasser geben, brauchen Sie dies nicht anzugeben. Falls Sie jedoch von bestimmten Kräutern oder Gewürzen sehr viel verwenden, schreiben Sie das bitte auf.

### WICHTIG:

Ändern Sie **NICHT** während der Zeit, in der Sie dieses Protokoll führen, Ihre üblichen Essgewohnheiten.

Falls Sie an einzelnen Tagen oder während der gesamten Protokollierphase eine Diät durchgeführt haben oder krank waren, vermerken Sie dies bitte an den jeweiligen Tagen durch eine Notiz.