

Hinweise zur Führung des Ess-Protokolls

- Tragen Sie bitte alle Lebensmittel mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe eines Tages essen. (Auch Kleinigkeiten wie z.B. 1 Keks oder 1 Bonbon)
- Tragen Sie bitte alle Getränke mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein (auch z.B. Wasser)
- Lebensmittel und Getränke haushaltsüblichen Einheiten z.B. Tasse, Teelöffel, Esslöffel, Kelle, Scheibe, Stück usw. angeben.
- Notieren Sie Speisen und Getränke möglichst zeitnah (aus der Erinnerung geschrieben wird oft einiges vergessen)
- Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel eingenommen habe.
- Bei Beschwerden tragen Sie diese bitte mit Uhrzeit in die rechte Spalte unter Bemerkungen ein.

ESS-PROTOKOLL

Name: _____

Vorname: _____

Datum: _____

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

WAS ESSE UND TRINKE ICH

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Bemerkungen/Beschwerden