

Hinweise zum Ausfüllen des Essprotokolls:

Das Essprotokoll dient dazu, einen realitätsnahen Überblick über Ihre Essgewohnheiten zu erhalten.

Führen Sie das Essprotokoll über eine ganze Woche, mindestens aber während 3 Arbeitstagen und 2 arbeitsfreien Tagen.

Füllen Sie das Essprotokoll gleich nach dem Essen aus. Haben Sie das Essprotokoll nicht zur Hand, notieren Sie sich Zeit, Menge und Art der Lebensmittel und Getränke (mit oder ohne Zucker) auf einem Notizpapier und übertragen Sie Ihre Notizen später ins Essprotokoll.

Versuchen Sie, möglichst genaue Angaben zur Menge und Art der Lebensmittel zu machen. Einige Beispiele:

Menge: z.B. 3 Esslöffel, 2 Stück, ½ Teller, 2 Deziliter, etc.

Art: z.B. Rindfleisch, Ruchbrot, Vollmilch, Light-Joghurt, etc.





Tipp: Gewohnheitsmasse können Sie beim 1. Mal abwiegen: z.B.: Haferflocken für's Frühstücksmüesli = 3 EL = 30 Gramm.

Am unteren Rand können Sie Ihre verwendeten Abkürzungen notieren: z.B. 1 Tasse (2,5 dl) = 1 T.

In der Spalte **Kommentar** können Sie sich Notizen machen, z.B. zu Hungergefühl, Auswärtsessen, Stimmung, Beschwerden, Stress, Bewegung etc.

Essprotokoll von:

Wochentag und Datum:			Wochentag und Datum:		
	Menge und Art der Lebensmittel (auch Getränke)	Kommentar		Menge und Art der Lebensmittel (auch Getränke)	Kommentar

Ihre Abkürzungen: