

Ernährungsprotokoll

Zeit	Mahlzeit: Was wurde gegessen?	JA	Beurteilung 2-3 Stunden nach der Mahlzeit	NEIN
	Frühstück:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich fühle mich satt. Ich bin leistungsfähig. Ich bin zufrieden. Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Zwischenmahlzeit:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich fühle mich satt. Ich bin leistungsfähig. Ich bin zufrieden. Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Mittagessen:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich fühle mich satt. Ich bin leistungsfähig. Ich bin zufrieden. Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Zwischenmahlzeit:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich fühle mich satt. Ich bin leistungsfähig. Ich bin zufrieden. Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Abendessen:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich fühle mich satt. Ich bin leistungsfähig. Ich bin zufrieden. Ich bin emotional ausgeglichen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Wenn nicht alle Punkte positiv beurteilt wurden, Mahlzeit überprüfen:

- Bei welchem Mengenverhältnis Eiweiß – Kohlenhydrate waren alle Punkte positiv?
- War die Portionsgröße zu klein – zu groß?
- Waren Nahrungsmittel dabei, die ich vermeiden sollte?
- War eine Zubereitungsart, die ich vermeiden sollte?
- Passt die Qualität der Nahrungsmittel? (industriell verarbeitete Nahrung, Lightprodukte, Fertiggerichte, Tiefkühlprodukte, Mikrowelle)