

## **Erfassungsbogen**

Adipositaszentrum Hildesheim

### **Ernährungsprotokoll**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Name:                           |  |
| Größe (cm):                     |  |
| Gewicht zu Beginn (kg):         |  |
| Gewicht am Ende (kg):           |  |
| Protokolltage (Datum von/ bis): |  |

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen!

Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles. Auch z. B. Bonbons, Nüsse und Snacks beim Fernsehen. Versuchen Sie während dieser Woche weder ab- noch zuzunehmen.

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagessen                 |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagsessen                |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagessen                 |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagsessen                |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagsessen                |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagsessen                |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---

## Meine Tagesübersicht

Name \_\_\_\_\_

Wochentag, Datum: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit                    | Ich habe gegessen: | Ich habe getrunken: |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| Frühstück                   |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Mittagsessen                |                    |                     |
| evtl. Zwischenmahlzeit      |                    |                     |
| Abendessen                  |                    |                     |
| Sonsige<br>Nahrungsaufnahme |                    |                     |

Besonderheiten an diesem Tag (z. B. Grillparty, Geburtstagsfeier):

---



---



---



Anmerkungen für die Auswertung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---