

# Dein Leben in Bewegung

[www.tf-training.de](http://www.tf-training.de)

Qualifiziertes Personal Training • Ernährungsberatung

**Thomas Franz**  
Dipl.-Fitnessökonom

Forstthofstr. 35  
90461 Nürnberg  
Telefon **0174 - 47 88 382**  
E-Mail [thomas.franz@tf-training.de](mailto:thomas.franz@tf-training.de)

**Ernährungsprotokoll für:**

**Zeitraum:**

Damit ich eine Analyse Ihrer Ernährungsgewohnheiten erstellen kann, notieren Sie bitte 7 Tage lang alle Nahrungsmittel und Getränke, die Sie zu sich nehmen. Bitte ernähren Sie sich in dieser Zeit wie bisher gewohnt.

**Beim führen Ihres Ernährungsprotokolls beachten Sie bitte folgendes:**

- Geben Sie die Art der Nahrungsmittel an. Bei allen verpackten Lebensmitteln steht der Markenname, das Gewicht, der Anteil Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate (bezogen auf 100g) auf der Packung.
- Geben Sie die Menge der verzehrten Nahrungsmittel so genau wie möglich an.
- Geben Sie bei fetthaltige Produkte - wie beispielsweise Käse - zusätzlich die enthaltene Fettmenge (z.B. Edamer 35% F.i.Tr.) im Protokoll an.
- Für zahlreiche Nahrungsmittel, wie z. B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Gewürze sind Angaben in Haushaltsmaßen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und zusätzlich ob die Menge gestrichen oder gehäuft waren.
- Ist das Abwiegen nicht möglich (z. B. im Restaurant), dann schätzen Sie die Menge/das Gewicht so gut wie möglich oder versuchen Sie die Portion mit Vergleichsgrößen zu beschreiben (handtellergroßes Wiener Schnitzel, eigroße Kartoffel gekocht, etc.).
- Beschreiben Sie die Zubereitungsart (z. B. gegrillt, gekocht, gedünstet, gebraten etc.)

Ernährungsprotokoll – 1. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 2. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 3. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 4. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 5. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 6. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation

Ernährungsprotokoll – 7. Tag:

Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Ort/Situation