

## 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"/> <input type="checkbox"/>	<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <hr/>	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/>	<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <hr/>	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/>	<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <hr/>	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/>	<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <hr/>	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/>	<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### Wenn nicht alle Punkte positiv beurteilt wurden, Mahlzeit überprüfen:

- Wurden die Anteile berücksichtigt? (Stimmte das Mengenverhältnis Eiweiß – Fett - Kohlenhydrate?)
- Waren alle Nahrungsmittel günstig oder neutral? (siehe Liste grün und blau)
- Passte die Portionsgröße?
- Passte die Zubereitungsart? (keine Tiefkühlkost, keine Mikrowelle?)
- Passte die Qualität der Nahrungsmittel? (keine industriell verarbeitete Nahrung, keine Lightprodukte oder Fertiggerichte?)