

Name:	Tel.:
Vorname:	Mobil:
Straße:	E-Mail:
Wohnort:	Beruf:
Geb.-Datum:	Alter:
Größe:	Gewicht:
Vorlieben in der Ernährung:	Abneigungen

Vorab eine kurze Frage: Was für ein Speisesalz verwenden Sie?

- Übliches Speisesalz jodiertes Speisesalz jodiertes Speisesalz mit Fluor jodiertes Speisesalz mit Fluor und Folsäure

Hinweis:

- Die Folgeseiten können Sie – je nach Bedarf - mehrmals ausdrucken
- Das Deckblatt wird nur einmal benötigt
- Bitte tragen Sie **ALLE NAHRUNGSMITTEL** mit Uhrzeit und Mahlzeit ein
- Bitte notieren Sie auch die **GETRÄNKE!**
- Bitte schreiben Sie ALLE verzehrten Nahrungsmittel auf!
- Machen Sie Ihre Mengenangabe bitte in **TASSEN (ABKÜRZUNG: TS), BECHERN (B), ESSLÖFFELN (EL) ODER TEELÖFFELN (TL), STÜCK (STCK.), SCHEIBE (SCH.)**.
- Oder schreiben Sie: großer Teller (normaler Essteller, z.B. als Hauptgericht) oder kleine Schale (etwa Dessertschale).
- Bei **MILCH UND KÄSE** geben Sie bitte den Fettgehalt mit an.
- Bei **BROT** bitte die Sorte angeben (z.B.: Roggenvollkornbrot, Weizenbrot, Toast, etc.).
- Nehmen Sie **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** (Multivitaminpräparate oder Mineralstoffbrausetabletten), so notieren Sie diese auf jeden Fall!
- Verwenden Sie **Fertigprodukte** und bemerken Unverträglichkeiten, bewahren Sie bitte die **Verpackung** auf
- **Notieren Sie auftretende Unverträglichkeiten** in der letzten Spalte
- **JE GENAUER DAS PROTOKOLL, UMSO GENAUER IST DIE AUSWERTUNG!**

Datum Mahlzeit Uhrzeit (von ... bis)	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangabe	Bemerkungen

Datum Mahlzeit Uhrzeit (von ... bis)	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangabe	Bemerkungen

Datum Mahlzeit Uhrzeit (von ... bis)	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangabe	Bemerkungen

Datum Mahlzeit Uhrzeit (von ... bis)	Lebensmittel/Getränke mit Mengenangabe	Bemerkungen