

# Wie fülle ich ein Ernährungs- und Trainingsprotokoll aus ?



1

Protokoll mit Name, Datum und Wochentag versehen

2

Jede Mahlzeit, jeder Snack und jedes Getränk auf dem Protokoll festhalten:  
*Um wie viel Uhr? , Was wurde gegessen? , Was wurde getrunken?*

3

Speisen und Getränke mit ungefähren Mengen angeben  
*z.B. 2 tiefe Teller Vollkornspaghetti mit 5 Esslöffel Tomatensoße, 1 handvoll Brokkoli und 1 Esslöffel Parmesankäse, 1 Tasse Tee mit 1 Teelöffel Zucker*

4

Das Training wird ebenfalls mit Uhrzeit und Länge der Trainingseinheit notiert.  
Auch die Art des Trainings kurz beschreiben:  
*z.B. 30min. Krafttraining (Brust) oder 3h Training davon 1h Stangentraining, 1,5h Wettkampfvorbereitung und ca. 30min. abwärmen und dehnen*

5

Wenn Beschwerden, wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit etc., während oder nach dem Essen / Trinken oder während des Trainings auftreten, dies ebenso notieren

6

Fülle das Ernährungs- und Trainingsprotokoll eine ganze Woche aus und bringe es bei deiner nächsten Ernährungstherapieeinheit wieder mit. *Vielen Dank und viel Erfolg !*



Name :

Datum :

Wochentag :

 <b>Uhrzeit</b>	<b>Essen</b>  (z.B. 1 fingerdicke Scheibe Brot mit 1 Teelöffel Butter und 1 Scheibe Käse, 1 Schokoriegel ... )	<b>Getränke</b>  (z.B. 1 Glas Apfelsaft, 1 Tasse Kaffee mit 1 Esslöffel Milch und 1 Teelöffel Zucker )	<b>Training</b>  (z.B. 5 km joggen, 30 min. Koordinationstraining, 3h Tennistraining ...)	<b>Beschwerden</b>  (z.B. Übelkeit, Juckreiz, Durchfall ...)

