

Ernährungsprotokoll

Zeit	Mahlzeit: Was wurde gegessen?	JA	Beurteilung 2 -3 Stunden nach der Mahlzeit	NEIN
	Frühstück:		<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <p>-----</p>	
	Mittagessen:		<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <p>-----</p>	
	Abendessen:		<p>Ich fühle mich satt.</p> <p>Ich bin leistungsfähig.</p> <p>Ich bin zufrieden.</p> <p>Ich bin emotional ausgeglichen.</p> <p>-----</p>	

Wenn nicht alle Punkte positiv beurteilt wurden, Mahlzeit überprüfen:

- Wurden die individuellen Anteile berücksichtigt? (Mengenverhältnis von Eiweiß – Kohlenhydrate?)
- Waren alle Nahrungsmittel für Sie geeignet? (in der Nahrungsmittelliste grün oder blau?)
- Passt die Portionsgröße?
- Passt die Qualität der Nahrungsmittel? (industriell verarbeitete Nahrung, Lightprodukte, Fertiggerichte?)