

Hinweise zur Erstellung eines Ernährungsprotokolls

- ✓ führen Sie das Protokoll über 5-7 Tage inkl. Wochenende
- ✓ nehmen Sie Ihr Protokoll überall mit hin
- ✓ vermeiden Sie es, abends nachzutragen
- ✓ notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks
- ✓ **Portionsgrößen:**
 - *Gemüse, Obst, Salat und Brot: 1 Hand voll, 1 Glas Saft*
 - *Kartoffeln, Reis, Nudeln: 2 Hände voll (Hände wie beim Wasserschöpfen halten)*
 - *Fleisch oder Fisch: 1 Stück 150g*
 - *Wurst, Käse: 1 Scheibe von der Größe der Handfläche*
 - *Milch, Joghurt: 1 Glas, 1 Becher von 150g*
 - *Fette, Öle: 2 Esslöffel / Snacks: 1 Hand voll*
 - *Bewegung: 30 min. Aktivität im Freien oder Sport*

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie
Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Begleitende Tätigkeiten	Sport
	wieviel? und was?	Was?	Was?
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie
Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Begleitende Tätigkeiten	Sport
	wieviel? und was?	Was?	Was?
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie

Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Begleitende Tätigkeiten	Sport
	wieviel? und was?	Was?	Was?
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie
Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

	Essen und Trinken wieviel? und was?	Begleitende Tätigkeiten Was?	Sport Was?
Mahlzeit Zeit/Ort			
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie
Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Begleitende Tätigkeiten	Sport
	wieviel? und was?	Was?	Was?
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie

Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154

Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Begleitende Tätigkeiten	Sport
	wieviel? und was?	Was?	Was?
Frühstück			
zwischen durch			
Mittag- essen			
zwischen durch			
Abend- essen			

Diabeteszentrum DDG

Anja Giesche und Dr. med Olga Braig

Fachärztinnen für Innere Medizin und Diabetologie

Georg-Friedrich-Hegel-Straße 20* 16225 Eberswalde * 03334-254154