CHARITÉ

Name:
Datum:

Ernährungsprotokoll und Symptomprotokoll

Hinweise zur Protokollführung:

- An 3 Tagen aufschreiben (2 Wochen-/Schultage, 1 Wochenendtag)
- Zeitnah nach dem Essen das Protokoll ausfüllen
- Mahlzeiten möglichst genau beschreiben
- Alles aufschreiben, was unterwegs oder zwischendurch gegessen wurde

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel + Getränke Auch Gewürze und Zubereitungsart	Besonderes: z.B. Bauchgrummeln, schlechte Laune, Medikamente

CHARITÉ

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel + Getränke Auch Gewürze und Zubereitungsart	Besonderes: z.B. Bauchgrummeln, schlechte Laune, Medikamente

CHARITÉ

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel + Getränke Auch Gewürze und Zubereitungsart	Besonderes: z.B. Bauchgrummeln, schlechte Laune, Medikamente

CHARITÉ

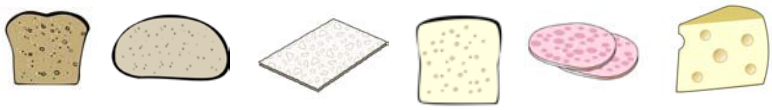
Name:

Datum:

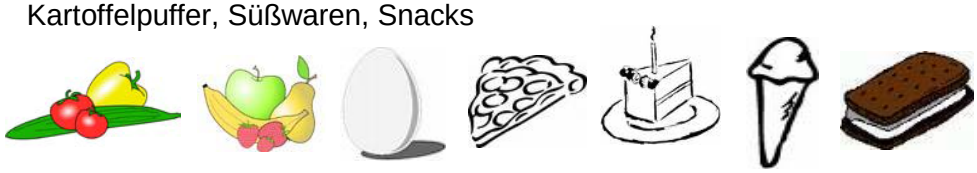
Mengenangaben für die Protokollführung

Hinweise zur Protokollführung:

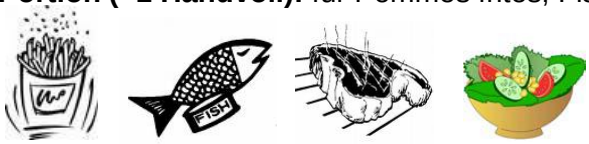
- **Scheibe:** für Brot, Knäckebrot, Zwieback, Wurst, Käse



- **Stück:** für rohes Obst und Gemüse, Klöße, Eier, Pizza, Kuchen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Süßwaren, Snacks



- **Portion (=1 Handvoll):** für Pommes frites, Fisch/Fleisch, Salat, Desserts



- **Glass/Tee (200/150ml):** für Milch, Saft & andere Getränke

- **Tasse/Kelle (150ml):** für Suppe

- **Esslöffel (1EL = 15ml):** für Cornflakes, Müsli, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, gekochtes Obst und Gemüse

- **Teelöffel (1TL = 5ml bzw. 10g):** für Butter, Margarine, Marmelade, Honig, Nutella