




2.2.1.a



3-Tage-Ernährungsprotokoll

Name: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Menge	Art der Lebensmittel und Getränke
		

Mengenangaben für die 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



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



- **Tasse (150ml)/Kelle:** für Suppe



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



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

