

DIÄTOLOGIE: ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

UKKJ-FM

gültig ab: 02.03.2023

Version: 01

Seite 1 von 1

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung	Wo wurde gegessen
Frühstück:				
Jause:				
Mittag- essen:				
Jause:				
Abend- essen:				
Spät- mahlzeit:				

Mengenangaben bitte in Haushaltsmaßen:

Teelöffel (TL), Esslöffel (EL) – z. B. Zucker, Öl, Butter

¼ Liter, ½ Liter, ml, g – z.B. Getränke, Joghurt, Suppe

Stück, Scheibe, Blatt (z. B. Brot, Wurst, Käse, ...)

handtellergroß (z.B. Fleisch); handvoll (z.B. Beilagen), ...

Lebensmittel bitte genau bezeichnen: z.B. Vollkornbrot, Magermilch, ...

Fettgehalt bei Milchprodukten, Käse usw. (z.B. Vollmilch 3,6 %)

Zubereitung: gebraten, gebacken, gekocht, gegrillt – verwendetes Kochfett angeben!