

Erläuterungen zum Ernährungsprotokoll



Bitte füllen Sie das Ernährungsprotokoll so sorgfältig wie möglich aus. **Schreiben Sie jeden Verzehr sofort auf.**

Zum Tagesverzehr gehören selbstverständlich Getränke jeder Art, „die Kleinigkeiten zwischendurch“ oder der Imbiss um Mitternacht.

Mengenangaben bitte in g oder in Form von Küchenmaßen (z.B. „1 EL“).

Bitte wählen Sie genaue Lebensmittelbezeichnungen:

Wurst: z.B. Mortadella, Geflügelwurst, Kalbsleberwurst etc.

Brot: Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Toast, etc.

Bei Milch und Milchprodukten, sowie Käse immer Fettgehaltsstufe angeben.

Zum Beispiel: **Gouda 45% Fett in Trockenmasse (Fett i.Tr.), Camembert 30% Fett i.Tr., Joghurt 1,5% etc.**

In der Spalte Hunger und Sättigung geben Sie bitte auf einer Skala von **1-5** an:

Wie war der **Hunger (H) VOR** und die **Sättigung (S) NACH** dem Essen (**1 = gar nicht ... 5 = sehr stark**).

Außerdem ist es wichtig die jeweilige **Stimmungslage (St) 1-5** mit anzugeben (**1=schlecht...5= sehr gut**).

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag

Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung(S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Arbeitstag arbeitsfreier Tag

Wochenende

Uhrzeit/ Ort	Lebensmittel/ Getränke	Menge (z.B. g/ml/ EL etc.)	Hunger (H) Sättigung (S) Stimmung (St) (1..5)

Mehr über Oviva erfahren Sie hier: <https://oviva.com/de/de/>