

Annika Kubb, Diätassistentin, M.Sc. Ernährung und Gesundheit  
Ernährungsteam St.-Johannes-Hospital, Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund  
Telefonsprechstunde: Dienstag von 9.00-11.30 Uhr, Telefon: 0231-1843-31740  
Email: annika.kubb@joho-dortmund.de

## Beispiel zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Name: Ursula Müller

Datum 01.05. - 14.05.2019

### 1. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück	8:00	1 Müsli (4 EL Früchtemüsli, 200 ml Milch 1,5 % Fett)	200 ml Kaffee + 50 ml Milch 1,5% + 1 TL Zucker	Arbeit
Zwischen- mahlzeit	10:00	1 Banane 500g Joghurt 1,5% Fett 3 Handvoll Süßkirschen	500 ml Apfelschorle	Arbeit
Mittagessen	13:00	1 Schweineschnitzel, paniert 1 große Portion Pommes 1 EL Ketchup 1 kl. Schüssel gemischter Salat (Tomate, Gurke, Mais Paprika,) mit Joghurtdressing	500 ml stilles Wasser	Arbeit, Kantine
Zwischen- mahlzeit	17:00	1 Stück Pflaumentorte (ca. 120 Gramm)	400 ml Kaffee mit 200 ml H-Milch 1,5 % + 3TL Zucker	bei Freundin
Abendessen	19:30	2 Scheiben Weizenmischbrot 1 TL Butter 2 Scheiben Mortadella 3 Scheiben Gurke	300 ml Apfelschorle	Zuhause. allein
Zwischen- mahlzeit	20:30	1 Duplo	0,5 L Cola light	