

Annika Schwink, Diätassistentin, M.Sc. Ernährung und Gesundheit
 Ernährungsteam St.-Johannes-Hospital, Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund
 Telefon: 0231-1843-31740

Telefonsprechstunde: Dienstags von 9.00-11.30 Uhr

Email: annika.schwink@joho-dortmund.de

Ernährungsprotokoll (Beispiel)

Name:

Körpergewicht:

Datum:

1. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück	7.00	1 Weizenbrötchen mit 1 Scheibe Käse (30%F.i.Tr.) + 1TL Butter	200 ml Kaffee mit 50 ml H-Milch 1,5% + 1 TL Zucker	zuhause alleine
Zwischenm.	10.00	1 Banane 500g Joghurt 1,5% 3 Hände Süßkirschen	500 ml Apfelschorle	Arbeit
Mittagessen	13.00	1 Schweineschnitzel, paniert mit 1 Portion Pommes + 1 EL Ketchup	500 ml stilles Wasser	Kantine
Zwischenm.	16.30	1 Stück Obsttorte	400 ml Kaffee mit 200 ml H-Milch 1,5 % + 3TL Zucker	bei Freundin
Abendessen	19.30	1 großer Teller Blattsalat, Essig-Öl-Dressing	0,5 L Cola light 300 ml Apfelschorle	zuhause
Zwischenm.		1 Kugel Vanilleeis, 5 Waffelherzen		
Bewegung	15.00	45 min. Schwimmen		