

Informationen zur Erstellung Ihres Ernährungsprotokolls

- › Bitte tragen Sie an mindestens 14 aufeinanderfolgenden Tagen Ihre Mahlzeiten ein. Der Speiseplan in diesen 14 Tagen sollte Ihren üblichen Essgewohnheiten entsprechen.
Bitte ändern Sie diese während der Protokollwoche nicht ab, denn von der Auswertung einer »beschönigten Woche« und einer hieran orientierten Beratung können Sie nicht profitieren.
- › Die Ernährungsanalyse ist nur dann aussagekräftig, wenn Ihre Angaben vollständig, präzise und detailliert sind. Bitte geben Sie daher wenn möglich immer die genaue Bezeichnung des Lebensmittels und die Menge (z.B. Gramm, Packung, Stück, Tasse, große Portion, doppelte Portion, etc.).
- › Haben Sie bitte keine Scheu davor, auch ungesunde Lebensmittel anzugeben (wie z. B. Pommes Frites, Fastfood, Süßigkeiten, Limonade, etc.).
- › Bitte achten Sie auch auf Ihre Trinkmenge und notieren Sie diese.
- › Tragen Sie bitte Ihre körperlichen Aktivitäten ebenfalls in die Tabelle ein.

Nach Fertigstellen des Ernährungsprotokolls/ -tagebuches senden Sie uns dieses gemeinsam mit dem Fragebogen vor Ihrem ersten Termin in unserer Sprechstunde zu. Gerne per Mail oder auf dem Postweg. Bringen Sie das Original bitte zusätzlich zu Ihrer Erstvorstellung mit.

Vielen Dank.

Ihr Adipositas team der Filderklinik

Die Filderklinik gGmbH, Im Haberschlag 7, 70794 Filderstadt
Kompetenzzentrum für Adipositas und metabolische Erkrankungen
Fon 0711.7703 2263 Mail adipositas@filderklinik.de



