

1. Allgemeines

- Notieren Sie alle Speisen (Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten) sowie die Getränke, die Sie verzehren. Bedenken Sie dabei, dass Sie drei Hauptmahlzeiten in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt zu sich nehmen und Zwischenmahlzeiten nur in Ausnahmefällen (s.u.).
- Notieren Sie alles direkt nach der Mahlzeitaufnahme. Am Abend fällt es meist schwer sich zu erinnern und Kleinigkeiten werden vergessen.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese mit einem Strich / .

2. Beschreibung von Speisen und Getränken

- Beschreiben Sie die Zubereitungsart der Speisen, z. B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich, z. B. „Erdbeerjoghurt“ statt „Joghurt“
- Notieren Sie den Fettgehalt der Nahrungsmittel, z. B. „Edamer 40 % Fett i. Tr.“ oder „Leerdamer light 32 % Fett i.Tr.“.
- Bei Nahrungsmitteln wie Öl, Zucker, Marmelade, Zucker, Honig etc. geben Sie die Menge in den üblichen Haushaltsgrößen an, z. B. 1 EL (Esslöffel) Öl, 1 TL (Teelöffel) Zucker, usw.
- Versuchen Sie die Menge der verzehrten Produkte genau zu bestimmen. Bei verpackten Lebensmitteln entnehmen sie die Menge der Verpackung. Die übrigen Lebensmittel können Sie entweder wiegen, z. B. 60 g Kürbiskernbrot oder sie versuchen die Menge exakt zu beschreiben, z. B. ein handtellergroßes Schweineschnitzel bzw. eine hühnereigroße Kartoffel usw.

3. Protokollieren Sie Ihre Speisen und Getränke täglich und über einen Zeitraum von 4 Wochen

Beispiel eines Ernährungsprotokolls:

Datum	Uhrzeit	Menge	Art der Lebensmittel, Getränke
TT.MM.JJJJ	07:00	2 Scheiben	Roggenmischbrot (handflächengroß)
		2 EL	Magerquark
		2 TL	Erdbeermarmelade
	12:00	2 Teller	Tomatencremesuppe mit Suppennudeln
	15:00	100 g	Naturjoghurt (1,5%)
		50 g	Magerquark
		2 EL	Beerenobst
	18:30	1 Stück	Hähnchen (handtellergroß)
		150 g	Reis
		6 EL	Karottengemüse mit Erbsen

 = Zwischenmahlzeit

- Bitte bedenken Sie, dass Sie innerhalb des MMK an Gewicht verlieren sollten (max. 10% des Anfangsgewicht). Dies erreichen Sie nur, wenn Sie Ihrem Organismus weniger Kalorien zuführen, als Sie Bedarf haben. Deshalb ist eine Zwischenmahlzeit nur dann sinnvoll, wenn Sie vermehrt Sport treiben.