

Anleitung zum Ernährungsprotokoll

Wenn Sie Interesse an einer genauen Analyse ihres Verzehrs haben, können Sie eine Analyse ihres Protokolls bestellen. Die Analyse beinhaltet nicht nur die üblichen Angaben wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Kalorien, sondern **34 verschiedene** Inhaltsstoffe. Darunter:

- alle wichtigen **Vitamine** (A, C, E, D, B1 etc.)
- alle wichtigen **Mineralstoffe** (Calcium, Magnesium, Natrium etc.)
- **Hauptnährstoffe** und **Energie**, unterteilt nach prozentualem Anteil am Verzehr
- **spezielle** Inhaltsstoffe wie Cholesterin, Ballaststoffe, Saccharose etc.

Sie können eine **3-Tage**, **5-Tage** oder **7-Tage** Analyse ihres Protokolls bestellen. Jedes Protokoll wird **individuell** ausgewertet und ihren persönlichen Vorgaben wie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht entsprechend analysiert. Jede von uns erstellte Analyse ihres persönlichen Ernährungsprotokolls umfaßt folgende Punkte:

- ein **persönliches** Anschreiben
- eine detaillierte **grafische** Darstellung und Bewertung **aller 34 Inhaltsstoffe** im **einzelnen**, per Balkendiagramm
- eine zusammenfassende **Bewertung** aller 34 Inhaltsstoffe
- abschließend eine tabellarische **Zusammenfassung** aller, von ihnen verzehrten Lebensmittel, unterteilt nach **Menge** und **Portion**

Selbstverständlich behandeln wir ihre Daten streng vertraulich und geben ihre Daten nicht an Dritte weiter.

Und so wird´s gemacht:

Füllen Sie das Protokoll über den gewünschten Zeitraum (3, 5 oder 7 Tage) aus und schicken es an folgende Adresse:

Dipl. oec. troph. S. Prassek
Grenadierstraße 4
13597 Berlin

Die Bezahlung erfolgt per **Überweisung**.

Unsere Bankverbindung lautet:

Institut: DKB
IBAN: DE63 1203 0000 1013 1000 76
Kontoinhaber: Sylvia Prassek
Verwendungszweck: Ihren Namen, Ihre Adresse
(Bitte immer angeben) und die Anzahl der Auswertungstage

Eine Auswertung über:

3 Tage kostet:	15,-- €
5 Tage kostet:	25,-- €
7 Tage kostet:	30,-- €

Anleitung zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Bitte tragen Sie auf der ersten Seite ihren Namen und Ihre Adresse ein. Ohne diesen Angaben können wir Ihnen die Auswertung nicht zusenden.

Nehmen Sie Ihr Protokoll bitte möglichst überall mit, damit Sie sofort alles notieren können, was Sie zu sich genommen haben.

Tragen Sie bitte an 3, 5 oder 7 aufeinander folgenden Tagen alles in das Protokoll ein, was Sie zu sich genommen haben.

- Speisen und Getränke (auch Mineral- und Leitungswasser, Tee, Kaffee, Wasser zur Medikamenteneinnahme, etc., ...)
- Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Snacks beim Fernsehen, etc., ...
- Präparate wie z.B. Multivitamin-tabletten, Mineralstoff-tabletten, Medikamente, etc., ...

Bitte ändern Sie in der Zeit der Protokollführung ihre Ernährungsgewohnheiten nicht. Essen Sie ihre gewohnten Lebensmittel und die üblichen Mengen. Schreiben Sie bitte vollständig und ehrlich alles auf, was Sie zu sich nehmen, nur so ist eine exakte Ernährungsanalyse möglich.

Versuchen Sie während der Protokollführung nicht abzunehmen aber auch nicht zuzunehmen. Schreiben Sie bitte am Anfang und am Ende des Protokollzeitraums ihr Gewicht auf.

Für jedes Lebensmittel ist pro Tag ein Kästchen vorhanden, in das Sie je einen Strich für die gegessene Menge machen können. Am Ende des Protokollzeitraums zählen Sie bitte die Striche zusammen und tragen die Summe in das Summenkästchen ein.

Ein Strich entspricht jeweils der Menge, die in der Spalte Kücheneinheit angegeben ist.

Beispiel:

Sie trinken morgens zwei Tassen schwarzen Kaffee aus einer gewöhnlichen Tasse, dann machen Sie bitte in der Zeile "Kaffee" zwei Striche.

Trinken Sie hingegen z.B. Kaffee aus einer Tasse die 500 ml Inhalt hat, müssen Sie in der Zeile "Kaffee" vier Striche machen.

Es ist auch möglich, halbe oder viertel Mengen anzugeben. Dazu tragen Sie bitte $\frac{1}{2}$ bzw. $\frac{1}{4}$ in das Kästchen ein.

Ermitteln Sie bitte zu Anfang des Protokollzeitraums ob einer Ihrer Tee- bzw. Eßlöffel, Gläser oder Tassen den angegebenen Küchenmaßen entsprechen, so daß ein Strich auch immer den, von uns im Protokoll angegebenen Mengen entspricht.

1 Teelöffel =	5 ml
1 Eßlöffel =	15 ml
1 Glas =	200 ml
1 Tasse =	125 ml

Benutzen Sie während der Protokollführung möglichst nur diese Maßgefäße, damit die Mengeneinheiten immer übereinstimmen.

Wenn Sie ein Lebensmittel nicht im Protokoll finden, können Sie entweder einen Strich bei einem ähnlichen Nahrungsmittel machen oder das Lebensmittel am Ende des Protokolls in die dafür vorgesehene Tabelle eintragen.

Am Ende des Protokollzeitraums zählen Sie bitte für jedes Lebensmittel die Striche zusammen und tragen die Summe in das dafür vorgesehene Kästchen am Ende der Zeile ein.

Nachdem das Protokoll und der Betrag bei uns eingegangen sind, schicken wir ihnen umgehend die Analyse zu.