ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:

PRAXIS BERLINER ALLEE

Allgemeine Angaben:
Name:
Geburtsdatum:

Kurze Beschreibung Ihrer Essgewohnheiten: (Essen außerhalb? Kantine? selber kochen?)

Gewichtsentwicklung: (konstant, Veränderungen in den letzten Monaten/Jahren?)

Bewegung/ Sport (was, wie häufig?)

Bestimmte Beschwerden (z.B. Müdigkeit, Haarausfall, Durchfall, Schmerzen, Libidoverlust, Krämpfe, etc)

Ihr Ziel/ Wunsch: (z.B. Gewichtsreduktion, Verbesserung einer bestehenden Erkrankung/ Verbesserung sportliche Leistungsfähigkeit, etc.)

Bitte füllen Sie nachfolgendes Ernährungsprotokoll für mindesten 7 Tage aus und lassen Sie es uns bis spätestens 1 Woche vor Ihrem Beratungstermin per Post oder per Mail zukommen.

Einwilligung zur Datenerhebung, -verarbeitung und -speicherung:
Ich stimme hiermit der Erhebung, Verarbeitung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für den Zweck der Beratung, Untersuchung, Behandlung, Abrechnung, Übermittlung von Termin- und Gesundheitsinformationen durch die Praxis Berliner Allee zu. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass ich diese Zustimmung jederzeit schriftlich oder durch E-Mail an die Praxis widerrufen kann (Art. 7 Abs. 3 DSGVO). Mir ist bekannt, dass mein jederzeit möglicher Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Art. 7 Abs. 3 Satz 2 DSGVO).

Ort, Datum

Unterschrift

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: _____ Datum: _____ ☐ Arbeitstag ☐ Wochentag

Uhrzeit	**Essen** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	**Trinken** (mit ungefährer Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	**Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden** z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	**Bewegung/ Sport** Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				