Ernährungsprotokoll

precon
BCM DIÄT

Tragen Sie bitte an drei aufeinander folgenden Tagen (davon möglichst ein Wochenendtag!) alle Speisen und Getränke ein, die Sie zu sich nehmen. Bitte geben Sie alle Lebensmittel in Haushaltsmassen (Esslöffel, Teelöffel, Glas) an bzw. notieren Sie die Stückzahl und Grösse des Lebensmittels (z. B. zwei mittelgrosse Äpfel). Verarbeitete Lebensmittel sollten so genau wie möglich beschrieben werden (z. B. Camembert 60% F. i. Tr.). Sie können zusätzlich den Grund (z. B. Hunger, Appetit, Einladung, Gewohnheit) und Ihre Stimmung eintragen. Möchten Sie anschliessend Ihr Ernährungsprotokoll besprechen? Unser BCM Kundenservice freut sich, Ihnen bei Fragen weiterhelfen zu können. Dazu faxen Sie das Protokoll, schicken es per Brief oder scannen es ein und mailen es uns zu. Unsere Kontaktdaten finden Sie weiter unten.

BEISPIEL

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
12:00	1 Suppenteller	Linsensuppe (Einlage: Linsen, Zwiebeln, Lauch, Rübli, Tomaten, Speck)	Hunger	☺ ~~😐~~ ☹
14:00	2 Scheiben	Roggenbrot	Appetit	~~☺~~ 😐 ☹
15:00	1 Glas (250 ml)	Apfelsaftschorle	Durst	☺ 😐 ~~☹~~

1. TAG/DATUM:

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹

Precon AG | Firststrasse 15 | 8835 Feusisberg | Schweiz
Tel: 00800 2500 3500 | Fax: 00800 222 444 22 | team@precon.ch | www.precon.ch

precon
BCM DIÄT

1. TAG (FORTSETZUNG)

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹

2. TAG/DATUM:

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹

precon
BCM DIÄT

2. TAG (FORTSETZUNG)

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹

3. TAG/DATUM:

ZEIT	MENGE / PORTION	LEBENSMITTEL	GRUND DES VERZEHRS	STIMMUNG
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹
				☺ 😐 ☹