

EatSmarter!

Ernährungs- und Zuckerprotokoll:

Doch wie starten Sie die 30 Tage? Um Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren oder einzuschränken, ist es natürlich wichtig zu wissen, was Sie und wie viel Sie an zuckerhaltigen Produkten essen. Nur so können Sie auch Ihren Konsum einschränken. Mit einem dreitägigen Ernährungs- und Zuckerprotokoll können Sie erkennen, wie viel zugesetzten Zucker Sie essen und wo Sie sparen können. Unsere Vorlage unterstützt Sie dabei. Tragen Sie in das Protokoll alle Speisen und Getränke ein, insbesondere die, die Zucker enthalten und errechnen Sie, wie viel Zucker Sie gegessen haben. Vom Frühstück bis zum Abendsnack.

Mahlzeit / Uhrzeit	Wie viel und was habe ich gegessen und getrunken? (in Gramm, Esslöffel, Schale, Schüssel, großer oder kleiner Teller, Scheibe, Stück)	Wie viel zugesetzter Zucker ist in meiner Mahlzeit enthalten (ungefähr in Gramm)?	Warum habe ich gegessen? (Stress, Hunger, Appetit, Langweile, Kummer)
Frühstück			
Snack			
Mittag			
Snack			
Abendessen			
Nach dem Abendessen			
Ca. Gesamtzucker in Gramm am Tag			