

Ernährungsprotokoll

Überlege Dir

Was habe ich in den letzten 2 Tagen gegessen? Vervollständige die Tabelle. Mengenangaben: 1 Portion, 1 Kaffee-/ Suppenlöffel, 1 L, 1 Scheibe, ½ Scheibe, 1 Schale, 1 Teller, Anzahl.

Tag 1	Gemüse, Obst	Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Eiweiss (pflanzlich & tierisch)	Nüsse, Öle	Süßes, Salziges, Alkoholisches	Kaffee, Tee
Morgens	2 Birnen					2 Tassen Milchkaffee
Zwischenmahlzeit					1/2 Tafel Schoggi	
Mittags						
Zwischenmahlzeit						
Abend						

Teile mit anderen

- Was esse ich besonders häufig?
- Welche meiner Lebensmittel kosten besonders viele Umweltpunkte (siehe Rückseite)?
- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
- Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereits einen positiven Unterschied?
- Wo sehe ich Spielraum für Veränderungen?

Beispiele aus vorherigen Durchführungen:

Ich ersetze eine tierische Proteinquelle durch eine pflanzliche z.B. mit einem Linsendahl.

Ich tausche meine exotische Mango durch einen einheimischen Apfel.

Ich versuche anstelle von meinem 3. Kaffee am Tag, einen Chai-Latte zu trinken, mit Milch oder Hafermilch.

Warum diese Übung?

Ein Ernährungsprotokoll oder -tagebuch bietet einem immer wieder neue Einsichten. Wir unterschätzen in der Regel die Menge an Lebensmitteln, die wir konsumieren.