Protein Menge in Ihrer täglichen Nahrung ermitteln

Schreiben Sie 7 Tage lang bitte alles auf, was Sie über den Tag verteilt essen und welche Flüssigkeitsmenge Sie zu sich nehmen.

Am einfachsten ist es, wenn Sie zunächst alle Lebensmittel pro Tag notieren und am Ende der Woche die Nährwerte recherchieren und in der nachfolgenden Tabelle eintragen. Abschließend berechnen Sie Ihre tägliche Proteinmenge (Eiweißmenge) und den Durchschnittswert.

Wie gehen Sie am besten vor:

1. Notieren Sie vor oder nach jeder Mahlzeit die Menge der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen. Beispiel: 2 Scheiben Gouda Käse 45%, 150 g Linsensuppe, 60g Milchreis
2. Für jedes Lebensmittel ermitteln Sie dann bei https://www.bmi-rechner.net/eiweiss-tabelle.htm, wie viele Proteine (Eiweiß) auf die von Ihnen verzehrte Menge des Lebensmittels entfällt. Beispiel: 2 Scheiben Gouda-Käse enthalten 12 g Protein, 150 g Linsensuppe ca. 12 g Protein. Bei einigen Lebensmitteln können Sie die Proteinmenge auf der Rückseite der Verpackung bei den Nährwertangaben ablesen und finden dort z. B. bei Käse auch die Angabe der Proteine pro Scheibe.
3. Nach 7 Tagen addieren Sie alle notierten Proteinwerte und teilen diese durch die Anzahl der Tage, so dass sich dann ein Durchschnittswert für alle 7 Tage ergibt.

Tipp: Nutzen Sie das unten stehende Formular zur Dokumentation. Speichern Sie das Formular lokal auf Ihrem Computer ab, insbesondere wenn Sie an verschiedenen Zeitpunkten weiter daran arbeiten möchten, da sich das Formular unter dem Link zurücksetzt und Ihre Daten dann nicht gespeichert würden. Nachdem Sie das Formular abgespeichert haben, öffnen Sie es mit dem Acrobat Reader. Mit diesem können Sie das Formular am Computer ausfüllen. Die Berechnung der Summen und der Durchschnittswert auf der letzten Seite erfolgen dann automatisch. Abschließend übertragen Sie bitte Ihr Gewicht und die berechnete durchschnittliche Proteinmenge in die Neurostress-Anamnese.

Weitere Informationen zu Proteinen und der täglich benötigten Menge finden Sie unter: https://naturheilzentrum-breidenbach.de/proteinzu-fuhr/

Mahlzeit	**Nahrungsmittel**	**Menge in g (vor dem Kochen)**	**Trinkmenge**	**Protein**
Über den Tag verteilt	Sprudelwasser		2,5 Liter	0g
Frühstück	Apfel	1 Stück		0,4g
	Banane	1 Stück		1,2g
Snack	Vollkornbrot	1 Scheibe (50g)		3,9g
	Butter	7g		0,07g
	Butterkäse	1 Scheibe (40g)		9,6g
Mittagessen	Panierte Hähnchenschnitzel	150g		25,5g
	Bratkartoffeln	100g		1,8g
			Summe der Proteinmenge	42,47

Mein Gewicht beträgt _____ kg.

Datum Tag 1:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 2:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 3:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 4:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 5:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 6:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Datum Tag 7:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Menge in g (vor dem Kochen)	Trinkmenge	Protein
			Summe der Proteinmenge	0

Durchschnittliche Proteinmenge pro Tag berechnen:

Summe Tag 1:	0
	+
Summe Tag 2:	0
	+
Summe Tag 3:	0
	+
Summe Tag 4:	0
	+
Summe Tag 5:	0
	+
Summe Tag 6:	0
	+
Summe Tag 7:	0
	: 7
	=
Durchschnittliche Proteinmenge pro Tag	0