

Was ich täglich esse und trinke

Name: _____

Wochentag: _____

Arbeitstag: ja nein

Datum: _____

	Menge (Tasse, Glas, Teller, Scheibe, Löffel)	Lebensmittel/ Getränke	Beschwerden/ Bemerkungen
Frühstück: Uhrzeit: Ort:			
Vormittags: Uhrzeit: Ort:			
Mittagessen: Uhrzeit: Ort:			
Nachmittag: Uhrzeit: Ort:			
Abendessen: Uhrzeit: Ort:			
Zum Tagesausklang: Uhrzeit: Ort:			
Bewegung/ Sport/ Entspannung:			
Nahrungs- ergänzung/ Medikamente/ Hormone:			

Ernährungstagebuch bitte 5 bis 7 Tage vor 2. Termin als PDF-Datei zusenden oder rechtzeitig per Brief abschicken.

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungstagebuchs

Das 7- Tage Ernährungstagebuch ist eine bewährte Methode, um individuelle Empfehlungen zur Verbesserung der Ernährung geben zu können. Sie ermöglicht, mit so wenig Veränderung wie nötig, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Das Aufschreiben dauert maximal 5 bis 10 Minuten am Tag!

- Bitte füllen Sie eine Woche lang für jeden Tag ein Blatt aus.
- Alles, was gegessen und getrunken wird, sollte eingetragen werden, z. B. nach jeder Hauptmahlzeit auch für die Zeit zwischendurch.
- Bei den Mengen reichen Angaben wie z. B. 1 Portion, 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Becher, 1 Teelöffel oder 1 Esslöffel.
- Bitte die Art der Getränke, z. B. Mineralwasser oder Leitungswasser, welche Art von Tee, z. B. Pfefferminztee, Früchtetee, schwarzer oder grüner Tee, angeben.
- Tiefkühlkost oder Kantinenessen bitte kennzeichnen.
- Zuletzt noch Bewegung, Sport oder Entspannungsübungen für den Tag und Medikamente notieren, z. B. 30 Minuten Fahrradfahrt, 1 Stunde Gartenarbeit, 30 Minuten Spaziergehen.

Hier ein Beispiel wie genau die Notizen sein sollten:

Juliane Musterfrau, Montag, 30.03.2021

Frühstück:	1 Becher	Kaffee mit Milch (3,5%) und Süßstoff Stevia
8 Uhr	2 Scheiben	weißes Toastbrot mit Butter
Küche	1 Scheibe	geräucherter Schinken
	1 Scheibe	Gouda-Käse
Zwischendurch:	1/2 Flasche	Mineralwasser medium (1,5 l Flasche)
11 Uhr	1 großer	Erdbeer-Früchtjoghurt 3,5 % Fett
Büro	1	Apfel danach Sodbrennen
Mittagessen:	1 Portion	Gulasch mit Nudeln und Rotkohl
13 Uhr	1 Portion	Vanillepudding
Kantine	1 Glas	Cola light
Nachmittags:	2 Becher	Kaffee mit Milch (3,5%) und Süßstoff Stevia
16 Uhr (Café)	1 Stück	Bienenstich
18 Uhr (Bus)	1	Banane
Abendessen:	1	Spinat-Pizza (Tiefkühl) danach Blähungen
20 Uhr	1/2 Flasche	Mineralwasser medium (1,5 l)
Wohnzimmer		
Zum Tagesausklang:	1 großes Glas	Weizenbier
Terrasse		
Bewegung/Medikamente:	40 Minuten	Fahrradfahrt zur Arbeit und zurück, Pille