



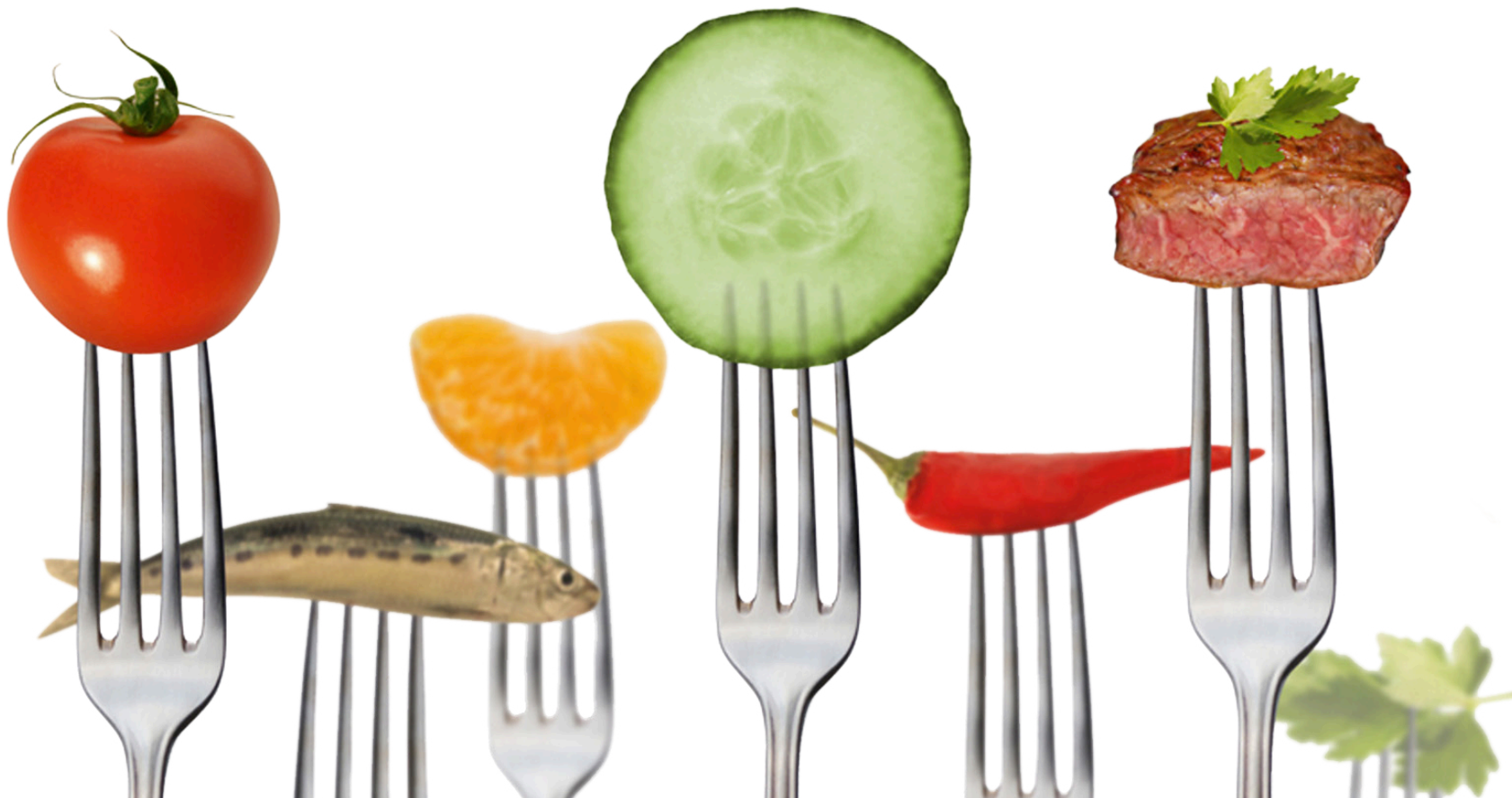
# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

NAME:

---

ZEITRAUM:

---





## ANLEITUNG ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



Führe das Ernährungstagebuch zwei bis vier Wochen lang.



Drucke Dir das PDF „Mein Ernährungstagebuch“ für jeden Wochentag aus - für die erste Woche also sieben Mal. Pro Mahlzeit können mehrere Zeilen verwendet werden, evtl. auch über mehrere Bögen pro Tag.



Trag alles ein: Uhrzeiten; Ort; die Menge (Löffel, Scheibe, Becher, Glas) von allen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten.



Bezeichne die Lebensmittel und die Gerichte möglichst genau, also anstelle Wurst, besser drei Scheiben Leberkäse. Bei Milchprodukten, wie Quark, Käse, Joghurt und Milch, notiere bitte den Fettgehalt. Bei den Mahlzeiten einen Vermerk machen, ob es sich um ein Fertiggericht handelt oder selbst gekocht wurde.



Wenn Du gerade eine Diät machst oder abweichendes Essverhalten praktizierst, notiere das bitte.



Wie hast Du wann gegessen? Welche Besonderheiten hast Du beobachtet? Notiere alles was Dir auffällt: Umfeld, Stress, Sport, Gefühle, PMS, Party, Krankheit, Medikamenteinnahmen etc.



Hast Du Beschwerden, die Du im Zusammenhang mit dem Essen vermutest?

**Häufig auftretende oder langanhaltende Beschwerden unbedingt von einem Arzt abklären lassen!**





