



Wie führe ich ein Ernährungstagebuch?

Vor Beginn der Beratung: Um einen aktuellen Eindruck über Ihr Essverhalten und Ihre Ernährungsgewohnheiten zu erhalten, bitte ich Sie ein Ernährungstagebuch zu führen. Darauf basierend erfolgt eine Ernährungsanalyse zur genauen Bestimmung aller Nährstoffe und eventuellen Unterversorgungen.

Entscheiden Sie sich für die einfachste Option, die Sie regelmäßig von Mo-So für 7 Tage umsetzen können.

Mehrere Optionen stehen Ihnen zur Auswahl:

1) Schriftlich:

- Schreiben Sie Ihren Namen und das Datum auf das Blatt.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus.
- Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme.
- Notieren Sie nicht nur die Mahlzeiten, sondern auch alles was Sie nebenbei essen oder „snacken“.
- Notieren Sie direkt nach dem Verzehr, sodass nichts vergessen wird.
- Beschreiben Sie genau wie möglich (inklusive Fettgehalt von Milchprodukten etc.).
- Die Lebensmittel sollte **abgewogen** werden und in Gramm (g) oder Milliliter (ml) angegeben werden.
- Bei selbst zubereiteten Mahlzeiten schreiben Sie bitte **alle Zutaten einzeln** auf.
- Schreiben Sie immer die Art und Menge des Getränkes mit auf.
- Bitte notieren Sie in der Spalte „Symptome“ zusätzlich auftretende Beschwerden, die vor oder nach der Mahlzeit auftreten.
- Bitte notieren Sie auch Informationen zur (sportlichen) Aktivität und zur Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln.
- Gerne darf der übrig gebliebene Platz für Notizen genutzt werden (z.B. über aktuelle Stimmungslage, Wohlbefinden an dem Tag, Stuhlfrequenz).

- 2) **Per App:** Das Handy als täglicher Begleiter ist oft griffbereit und für manche einfacher. Falls Sie sich dazu entscheiden über die App „FatSecret“ arbeiten zu wollen kontaktieren Sie mich und ich sende Ihnen eine kurze Nutzungsanleitung zu.

Hiermit sende ich Ihnen nochmal eine extra Portion
Motivation und wünsche Ihnen neben Erfolg auch
ausreichend Geduld!



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten:



Datum:

Mahlzeit	Uhrzeit	Wo? Mit wem?	Menge in g/ml	Lebensmittel/Essen	Getränke	Symptome/Befinden	Aktivitäten/Sport
Frühstück							
zwischen- durch							
Mittag- essen							
zwischen- durch							
Abend- essen							
später							

Notizen/Besonderheiten: