



## Tagebuch vom Essen und Trinken

### Ernährungsprotokoll

Name: .....

Alter: .....

Telefon: .....

Eine Seite dieses Tagebuches ist für einen Tag bestimmt. Führen Sie die Aufzeichnungen über **7** Tage, denn es ist ja nicht jeder Tag wie der andere. Schreiben Sie jede Kleinigkeit auf, auch den Zucker im Kaffee und das Hustenbonbon. Vergessen Sie nicht, bei Wurst die Sorte und bei Käse die Fettstufe zu vermerken. Notieren Sie alle Getränke, Zwischenmahlzeiten und auch die jeweilige Zubereitungsart (paniert, gedünstet, geschmort mit wie viel Fett, ...).

Je detaillierter und ehrlicher das Tagebuch geführt wird, umso erfolgreicher wird die anschließende Ernährungsberatung sein.

Fällt Ihnen beim Schreiben etwas auf? Hier haben Sie Platz für

### Notizen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Datum/Tag: Freitag, den 2.3.12

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...
8 <sup>15</sup> - 8 <sup>45</sup>	zu Hause	Frühstück	1	Brötchen, hell, einfach
	sitzend		20 g	Butter (Halbfett)
			1 Scheibe	Salami
			2 Teelöffel	Erdbeerkonfitüre
			2 Tassen á 200 ml	Kaffee
			2 Portionen	Kondensmilch (4 % Fett)
			1	Kiwi
10 <sup>30</sup>	im Büro	Durst	1 Glas, 200 ml	Cola
	stehend			
12 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	in Kantine	Mittag,	1 Portion	Kartoffelbrei mit Milch (1,5 %)
	sitzend	Hunger		und Butter
			4 Stück	Fischstäbchen, paniert in
			20 g	Margarine (Vollfett)
			1 Portion	Eisbergsalat mit
				Dressing aus
			1 Esslöffel	Walnussöl
			2 Esslöffel	Weinessig
			1 Teelöffel	Zucker
			1 Prise	Salz
15 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	bei Freunden	Einladung	1 Stück	Erdbeertorte (ca. 25 g)
			½ Stück	Schmandkuchen (ca. 65 g)
			2 Esslöffel	Schlagsahne
			1 Tasse, 150 ml	Kaffee
			1 Portion	Kondensmilch (10 % Fett)
18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	Wohnzimmer	Gewohnheit	2 Scheiben	Roggenmischbrot
			20 g	Lätta (Halbfettmargarine)
			1 Scheibe	Gouda (45 % F. i. Tr.)
			2 Scheiben	Salami
			2 mittlere	Tomaten
			1 Glas, 200 ml	Apfelsaft
gegen 21 <sup>00</sup>	vor Fernseher	Appetit	1 Riegel	Trauben-Nuss-Schokolade
	außer Getränke zum Essen:		1000 ml	Mineralwasser über den Tag



Datum/Tag: .....

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...



Datum/Tag: .....

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...



Datum/Tag: .....

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...



Datum/Tag: .....

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...



Datum/Tag: .....

<b>Wann?</b> Mahlzeit Uhrzeit von, bis	<b>Wo?</b> zu Hause, Restaurant, auf Arbeit, sitzend, unterwegs,...	<b>Warum?</b> Mahlzeit, Einladung, Hunger, Langeweile, Appetit,...	<b>Wie viel?</b> Scheibe, Portion, Tasse, Teelöffel, Gramm, Liter,...	<b>Was?</b> Lebensmittel, Gericht, Getränk, Garmethode, Zubereitung,...





