



Ernährungstagebuch

Zeitraum: von _____ bis _____

Vorname

Name

Anschrift: _____

Tel: _____ **eMail:** _____

Geboren am: _____

Körpergröße: _____ **cm** **Körpergewicht:** _____ **kg**

Beruf: _____



Hinweise zur Erstellung des Ernährungstagebuches:

- **Bitte führen Sie Ihr Ernährungstagebuch über 7 Tage**
- **Wichtig** ist, dass Sie Essen, **wie gewohnt** und **nichts verändern!**
- Notieren Sie **A L L E S**, was Sie **essen und trinken** (auch Kleinigkeiten wie Naschereien usw.)
- Tragen Sie das, was Sie zu sich nehmen **sofort** in Ihr Ernährungstagebuch ein (wenn Sie den Eintrag aufschieben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie etwas vergessen)
- geben Sie die Lebensmittelmengen entweder in **gebräuchlichen Haushaltsmengen** (z. Bsp.: tiefer Teller, Teelöffel, Tasse, Glas, Scheibe u.a.) und/oder in **Gramm** an
- bei **Milchprodukten** (Käse, Joghurt, ...) bitte zusätzlich den **Fettgehalt angeben** (Bsp.: Milch 3, 6, Käse 45% F.I.T)
- bei **Fertigprodukten** notieren Sie bitte das **Gewicht** (bei Konserven das **Abtropfgewicht**)
- **Bemerkung zum Tag:**
hier können Sie außergewöhnliche Vorkommnisse an diesem Tag notieren (z.Bsp: erhöhter Stress, Heißhunger, Befindlichkeit etc.)
- **körperliche Aktivität:**
machen Sie am Ende des Tages ungefähre zeitliche Angaben über Ihre körperlichen Aktivitäten (Spaziergang, Haushalt, Sport...)

Ein **praktisches Beispiel** zur Erstellung eines Ernährungstagebuches finden Sie auf der nächsten Seite.



Beispiel:

1. Tag Montag _____ Datum: 25.10.2016 _____

Uhrzeit	Ort/ Essplatz	Menge/ Haushaltsmaß	Lebensmittel Getränk
07:30	Küche	1 Tasse (200ml)	Verlängerter o. Zucker
		2 Scheiben	Marmeladebrot
		1 Glas (250ml)	Orangensaft
10:00	Büro	1	Mandarine
		1 Glas	Apfelsaft gespritzt
11:00	Büro	1 Rippe	Nußschokolade
12:00	Kantine	1	Wiener Schnitzel
		1 Portion	Pommes
		1 EL	Ketchup
		1 Flasche (0,33)	Mineral
15:00	Büro	1 Tasse	Verlängerter o. Zucker
		1	Topfengolatsche
18:30	Wohnzimmer	2	Semmerl
		6 Scheiben	Kochschinken
		2 Scheiben	Toastkäse
		2	Gurkerl
		1l	Bier
21:00	Wohnzimmer	½ Sackerl	Kartoffelchips
		1 Riegel	Milkey Way

Bemerkungen zum Tag:
stressig im Büro

Körperliche Aktivität:
2 Stunden bügeln

