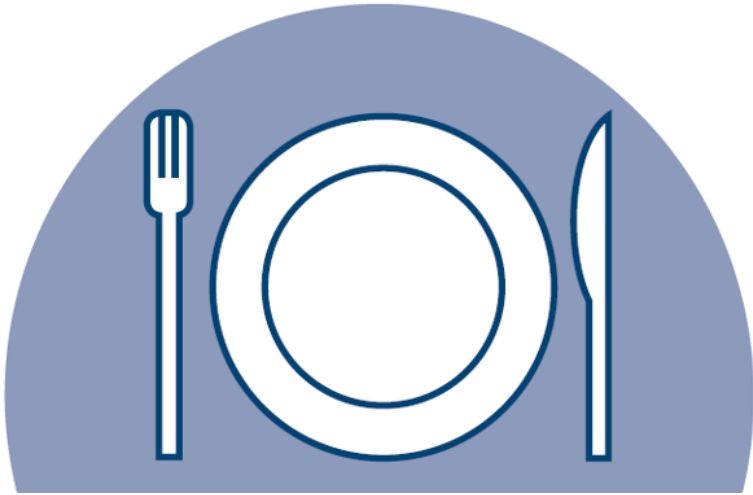


Mein Ernährungstagebuch.



Gesundheit hat Gewicht

Und so funktioniert 's:

Für jeden Tag der Woche ist im Ernährungstagebuch eine einzelne Seite vorgesehen. Damit keine Speisen / Getränke untergehen, empfehlen wir diese direkt nach dem Verzehr in die Tabelle des entsprechenden Tages einzutragen. Wichtig ist, dass Sie sowohl Frühstück, Mittag- und Abendessen, aber auch mögliche Zwischenmahlzeiten eintragen.



Gesundheit hat Gewicht



Uhrzeit

Um wie viel Uhr haben Sie die Speise eingenommen?



Speisen

Was haben Sie zu sich genommen und welche Menge?

Optimalerweise geben Sie die genaue Gewichtsangabe der Lebensmittel an. Sollte dies nicht möglich sein, schätzen Sie so gut wie möglich und geben die Menge in Hilfsgrößen wie ein Teelöffel, eine Scheibe, etc. an.



Aktivität

Unter der Tabelle finden Sie zwei weitere Felder zum Ausfüllen, die Ihnen oder Ihrem Arzt / Ernährungsberater wichtige Hinweise geben kann:

Bitte beschreiben Sie hier wie viel Sie sich an diesem Tag bewegt haben.

Saßen Sie die meiste Zeit? Haben Sie in der Mittagspause einen Spaziergang gemacht? Waren Sie sportlich aktiv? Wenn ja, wie lange und in welchem Umfang?



Getränke

Was haben Sie zu sich genommen und in welcher Menge?

Auch hier geht es darum die Menge so genau wie möglich anzugeben. Wenn Sie die genaue Literzahl nicht kennen, reicht die Angabe in Tasse oder Glas aus.



Anmerkung

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Anmerkungen und alles, was Ihnen an diesem Tag aufgefallen ist.

Was haben Sie an diesem Tag selber an sich beobachtet? Haben Sie sich gut oder schlecht gefühlt? Wie haben Sie ihr Essen vertragen? Konnten Sie gut schlafen?

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit hat Gewicht

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen

Mein Ernährungstagebuch

Name

Datum



Gesundheit
hat **Gewicht**

Uhrzeit	Speisen	Getränke

Aktivitäten

Anmerkungen