Andrea Cipriano
Mobile Ernährungsberatung

Rosenheimer Allee 3
86399 Bobingen
Tel: 08234/9983212
Email: ernaehrung.cipriano@gmail.com

Ernährungstagebuch

Hinweise zum Ausfüllen: Ein Ernährungstagebuch hilft Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken.

Nach dieser Woche ziehen wir Bilanz: Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst? Trinken Sie genug? Warum essen Sie?

Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei. Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts. Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z.B. auch Fettgehalte von Milchprodukten oder die Zubereitungsart an. Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z.B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe.....

Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Kaffee gezuckert/ungezuckert, Bier, Wein, Cola , Zerogetränke

Notieren Sie, warum sie gegessen haben, Hunger, Frust, Langeweile, Gewohnheit, Stress

Bitte protokollieren Sie eine ganz normale Durchschnittswoche, *eine Vorbildwoche nutzt uns leider gar nichts.*

Beispiel:

Datum	30.1.17	~~Arbeitstag~~	arbeitsfreier Tag

Uhrzeit	Speisen /Menge	Getränke/Menge	Warum eventuell wo gegessen?
7.00	1 Brötchen,1 Tl Butter , 1 El Marmelade	2 Tassen Kaffee mit Milch und Zucker	Hunger
10.00	1 Schokoriegel		Frust /Auto
11.00		Wasser 500ml	
13.00	200g Kartoffelsalat (Essig/Öl), 1 Paar Wiener	Spezi 500ml	Hunger
15.00	1 Stück Apfelkuchen	1 Tasse Kaffee mit Mich und Zucker	Einladung