

Name: _____

Wochentag, Datum: <i>Beispieltag</i>							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			x
x									

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?
7.00 zu Hause	1 dicke Scheibe Roggenmischbrot, 1 TL Butter, 1 EL Erdbeer-Marmelade selbstgemacht	1 Pott Kaffee 200ml mit 50ml Milch 1,5%	Gewohnheit, müde zu Hause	Fahrrad 10 Min. zur Arbeit
12.00 Im Gehen Büro	1 fertig belegtes helles Brötchen vom Bäcker (1 EL Mayo, 2 Scheiben Salami/1 Scheibe Käse, 1 Tomaten-, 1 Gurkenscheibe) 1 Quark-Plunderteil (vom Bäcker)	500ml Wasser	Mittagspause: großer Hunger, frische Luft Mittagstief	Gang zum Bäcker + zurück (500m)
15.00 Büro	1 Apfel, 1 Naturjoghurt 3,5% 4 Pralinen	1 Espresso mit 1 TL Zucker	Weil heute noch kein Obst gegessen Stress, von Kollegin	Fahrrad 10 Min. nach Hause
20.00 zu Hause	1 Tiefkühlpizza „Margherita“, 1 Handvoll Rukolasalat ohne Dressing	200ml Saftschorle 1:1 selbstgemischt	Großer Hunger, keine Lust zu kochen, müde	
22.00 Auf dem Sofa, TV	1 große Handvoll Erdnüsse, gesalzen 1 Rippe Vollmilchschokolade	1 Pott Kräutertee ohne Zucker	Langeweile, Gelüste zur Belohnung, danach schlechtes Gewissen	

Notizen:

Name: _____

Wochentag, Datum:							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?

Notizen:

Name: _____

Wochentag, Datum:							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?

Notizen:

Name: _____

Wochentag, Datum:							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?

Notizen:

Name: _____

Wochentag, Datum:							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?

Notizen:

Name: _____

Wochentag, Datum:							Reha	Freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			

Uhrzeit Wann? Wo?	Mahlzeiten/Lebensmittel Was & wie viel?	Getränke Was & wie viel?	Anmerkungen, z.B. Wie/warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport Was und wie lange?

Notizen:

Anleitung

Bitte schreiben Sie Ihr Ernährungs-Tagebuch für 7 Tage inklusive einem Wochenende.

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten noch nicht während Sie Protokoll führen: behalten Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten bei - auch, wenn es manches Mal schwer fallen sollte.

Bitte schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken, denn nur so können wir Ihre Vorlieben/ Lieblingsspeisen/Gewohnheiten in Ihrem neuen Essalltag berücksichtigen.

Dabei ist es wichtig, die Angaben so genau wie möglich zu machen:

- **Zeit:** tragen Sie hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.
- **Ort:** Z. B. zu Hause, unterwegs, im Restaurant, am Schreibtisch im Büro, im Auto, auf dem Sofa, im Stehen vor dem Kühlschrank etc.
- **Menge:** Es empfiehlt sich, die Menge in essbarem Zustand abzuwiegen.
auch möglich sind die Mengenangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Schöpflöffel, großer/kleiner/Suppenteller, Tasse, Glas, Scheibe, Stück etc.
- **Lebensmittel:** so genau wie möglich bezeichnen, also die Brot-, Müsli-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Öl-, Obst-, Gemüsesorten, Fertiggerichtmarke, Soßenzutaten etc. notieren. Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte aufschreiben.
- **Getränke:** Bitte auch hier so genau wie möglich: z.B. Menge in ml, Getränkemarkte, light
- **Anmerkungen:** Hier haben Sie Gelegenheit, z.B. Symptome/Beschwerden, Fragen, Gefühle, (Heiß-)Hunger/Sättigung oder was sonst noch wichtig ist zu ergänzen.
- **Körperliche Aktivitäten:** Bitte notieren Sie Ihre täglichen körperlichen Aktivitäten mit Angabe von Art, Dauer, Anstrengungsgrad (Arbeitsbelastung, Sportart, Haushalt, Garten, Laufwege...)