Mein

ERNÄHRUNGS TAGEBUCH

Der Weg in ein gesünderes Leben

Reformhaus

So füllen Sie Ihr Ernährungstagebuch richtig aus

Sie möchten Ihre Ernährungsgewohnheiten kontrollieren? Dabei kann ein Ernährungsprotokoll hilfreich sein. Notieren Sie alle Lebensmittel, inklusive Getränke, die Sie im Laufe von sieben Tagen essen und trinken. Unter diesem Abschnitt finden Sie ein Beispiel, wie Sie das Protokoll ausfüllen können.

Bei der Mengenangabe handelt es sich um ungefähre Angaben. Sie müssen Ihre Lebensmittel vorher nicht jedes Mal abwiegen. Hilfreich ist bei der Mengenangabe eine bildliche Menge, wie beispielsweise 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Teelöffel, 1 großes oder kleines Glas, 1 Handvoll, ...

Notieren Sie auch den Fettgehalt von Milchprodukten und die Art der verzehrten Getränke, z.B. Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee, Apfelschorle,... .

In die Spalte „Anmerkung" tragen Sie bitte Informationen wie Beschwerden nach dem Essen, Medikamenteneinnahme, Allergiesymptome, Stuhlgang oder auch Zeitdruck beim Essen ein. In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Egal ob Sport, Spaziergang oder ob Sie die Treppe statt des Aufzugs genommen haben.

Noch ein Tipp von uns:
Tragen Sie die Lebensmittel und Getränke am besten zeitnah zum jeweiligen Verzehr ein. Nur so stellen Sie sicher, dass Sie alles, was Sie an dem Tag gegessen und getrunken haben, sowie die jeweiligen Anmerkungen, wirklich erfassen.

Beispiel:

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?
24.11.21	6:30	1 Glas	warmes Leitungswasser	Stuhlgang	
	7:00	1 Tasse	Filterkaffee mit Milch (3,8 %)	Rumoren im Bauch	Mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren
		1 Scheibe	Dinkelbrot		
		1 TL	Butter		
		1 Scheibe	Gouda (45 % Fett i. Tr.)	Danach leichter Durchfall.	
	10:15	1	Apfel		
	12:30	3 eigroße	Kartoffeln	Musste schnell gehen im Büro. Völlegefühl.	Treppe genommen
		1 Kelle	Sahne-Soße		
		1 faust-großer	Gemüsebratling		
		1 Schälchen	Frischer Gurkensalat mit Essig/Öl-Dressing		

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?

Datum	Uhrzeit Wann?	Menge Wieviel?	Verzehrtes Lebensmittel /Getränk Was?	Anmerkung (Körper)Gefühl, Situation?	Aktivitäten Sport? Spaziergang?