

Ernährungstagebuch für: _____ Woche vom: _____ bis _____

Kurze Anleitung

Wie muss ich das Tagebuch handhaben?

Wichtig ist:

Jedes Lebensmittel / Speise eintragen

„Alles was in den Mund kommt“ → Essen und Trinken

- Genaue Zubereitungsart angeben, auch die Fettmenge für die Zubereitung (Braten, frittieren etc.) angeben (mit Hilfe von Teelöffeln Kochfett abmessen bzw. bei Streichfett abwiegen)
evtl. ein Rezept des Gerichts auf einem Extrazettel dazuhängen
- Fettgehalt des Lebensmittels angeben (siehe Nährwertangaben auf Verpackungen)
- Uhrzeit
- Wo habe ich gegessen? (Zuhause, Unterwegs, im Stehen, in Hektik?, in Ruhe?, alleine, in Gesellschaft, mit Familie)
- Was wurde Getrunken (genaue Bezeichnung/Herstellung, Mengen)

Zur Erleichterung:

1 Teelöffel = 5g
1 Esslöffel = 10g
1 Glas = 200ml
1 Tasse = 250ml

Beispiel wie das Tagebuch richtig geschrieben werden sollte

Diättagbuch für: _____ Woche vom: _____ bis _____

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an,

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke
8:30	50g Weiße Semmel, 20g Butter 25g Marmelade 20g Nutella Nebenbei Zeitung gelesen		1 Tasse Kaffee (150ml Kaffee, 50ml Milch 20g Zucker)
9:45	1 Praline (ca.20g)		
12:00	Käsespatzen mit Röstzwiebel	Siehe Extrazettel	200ml Apfelschorle
14:30	1 Stück Nusskuchen vom Bäcker		1 Tasse Cappuccino (3TL Pulver)
16:00	10 Stück Gummibärchen		200 ml Cola
18:00	2 Vollkornsemmel 100g Camembert 40%Fett i.Tr. 40g Salami		500ml Bier
20:00	1 Tüte Chio-Chips		200ml Rotwein trocken



Datum: _____

Tag 5

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an,

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke



