

Liebe Klient*in

Ich freue mich, dass Sie sich entschlossen haben, einen wertvollen Schritt für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu unternehmen. Gerne unterstütze ich Sie dabei.

Ein wichtiges Hilfsmittel für die Ernährungsberatung ist das Ernährungstagebuch.

Beim Führen eines Ernährungstagebuches gibt es einiges zu beachten.

Bitte schreiben Sie zunächst ein Ernährungstagebuch für 7 Tage, inklusive eines Wochenendes. Bitte ändern Sie Ihre Gewohnheiten noch nicht, solange Sie dieses Tagebuch führen. Es ist wichtig, die Angaben so konkret wie möglich zu machen, und zwar wie folgt:

- ✓ Schreiben Sie Alles auf, was sie essen und trinken, auch die kleineren Naschereien zwischendurch. Am besten ist es, wenn Sie die Eintragungen bereits während der Mahlzeit oder direkt im Anschluss vornehmen. So vergessen Sie nichts!
- ✓ Wiegen oder schätzen Sie die Menge möglichst genau. Maßangaben wie Esslöffel, Teelöffel, Glas, Scheibe oder Ähnliches können eine gute Hilfestellung sein.
- ✓ Bezeichnen Sie die Lebensmittel bitte so genau wie möglich
Brot → Roggenmischbrot
Joghurt → Fruchtojoghurt 3,8 % Fett
Käse → Gouda 45 % Fett
- ✓ Benennen Sie bei Gerichten bzw. zusammengesetzten Speisen alle Zutaten. Bringen Sie bei Fertiggerichten ggf. die Verpackung mit oder orientieren Sie sich an der Zutatenliste.
- ✓ In der Spalte „Anmerkungen“ können Sie verschiedene, für Sie wichtige Dinge notieren. Zum Beispiel, wie gut Sie das Essen gesättigt hat. Wenn Sie häufig Magen-Darm-Beschwerden oder Stuhlprobleme haben, können Sie diese notieren oder Sie notieren stressige Situationen im Alltag.

Bitte bringen Sie das Ernährungstagebuch in die erste Beratungsstunde mit. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Cornelia Krüß

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
Mittagessen			
Zwischen- mahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
Mittagessen			
Zwischen- mahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag

Datum

Mo Di Mi Do Fr Sa So

	Zeit	Lebensmittel, Getränke	Anmerkungen
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Sonstiges			