TEAM ERNÄHRUNG
Diätologische Praxis

Ernährungstagebuch

Führen Sie alle Getränke und Lebensmittel, die Sie an diesem Tag konsumieren unmittelbar nach dem Verzehr an. Ändern Sie Ihre Nahrungsmittelauswahl, -menge und Mahlzeitenfrequenz nicht im Vergleich zu sonst. Dokumentieren Sie Zutaten und Zubereitungsmethode einzelner Speisen sowie Mengenangaben möglichst genau (siehe Beispieltag).

Beispieltag TT.MM.JJJJ
Name:

Uhrzeit	Speisen	Getränke	Beschwerden	Sonstiges
8:00	1 Becher Naturjoghurt (250 g, 3,6 % Fett) 5 EL Haferflocken 1 TL gemahlene Mandeln 1 Nektarine	1 Tasse Kaffee, Schuss Milch (3,6 % Fett) 1 Glas Wasser	/	/
12:45	Zanderfilet mit Panier, gebacken (150 g, Fritteuse) 1 Schöpfer Petersilkartoffeln (4 mittelgroße Kartoffeln) Tomatensalat (2 Tomaten 1 TL Kernöl, 1 TL Essig) 1 Reihe Milchschokolade	1 Glas Wasser mit Holundersirup	Bauchschmerzen 2 h nach Essen	/
16:00	1 Glas Buttermilch (ca. 300 g) 1 kleiner Apfel 1 Kugel Vanilleeis	2 Gläser Wasser 1 Tasse Kaffee, Schuss Milch (3,6 % Fett)	/	Spazieren mit Hund (1 Stunde)
19:00	2 Scheiben Mischbrot (ca. 100 g) 1 TL Butter 1 TL Marmelade 2 Blatt Tilsiter 45% F.i.T. ½ Paprika	2 Gläser Wasser	/	/

TEAM
ERNÄHRUNG
Diätologische Praxis

Datum:
Name:

Uhrzeit	Speisen	Getränke	Beschwerden	Sonstiges

TEAM
ERNÄHRUNG
Diätologische Praxis

Datum:
Name:

Uhrzeit	Speisen	Getränke	Beschwerden	Sonstiges

TEAM
ERNÄHRUNG
Diätologische Praxis

Datum:
Name:

Uhrzeit	Speisen	Getränke	Beschwerden	Sonstiges