Ernährungstagebuch zur Erfassung der Makro- und Mikronährstoffe

Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.

Tragen Sie Ihre Angaben möglichst direkt nach dem Verzehr ein, dann wird nichts vergessen.

Falls Ihnen das nicht möglich ist, können Sie mit dem Smartphone ein Foto als Gedächtnis- stütze machen und das Tagebuch später in Ruhe ausfüllen.

Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen nebenbei oder auch eine ausgelassene Mahlzeit. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte "Anmerkungen" oder die Rückseite.

7 Tage kontrollierte Ernährung www.Klaus-Steudner.de

BEISPIEL (als Vorlage zum ausfüllen)

Beispiel-Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück	2 Scheiben á 45 g ->	Brot (Weiß-, Vollkorn-, Toast)	Warum habe ich
	2 Scheiben á 30 g ->	Schinken (gekocht oder roh)	gegessen? © Gewohnheit O Hunger O Langeweile
ca. 8.30	dünn á ca. 3 g ->	(halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel)	StressLust, FreudeSonstiges:
	2 Tassen á 150 ml->	Tee (Schwarzer, Früchte- oder)	Ich war ⊗ satt O "pappsatt" O hungrig O in Bewegung: 30 Min. Spazier- gang
Zwischen-	2 Gläser á 200 ml->	Mineralwasser – Gerolsteiner	Warum habe ich
mahlzeit	1 ca. 400 g	Baguette Brötchen mit Remoulade	gegessen? O Gewohnheit
	3 dünne Scheiben	Salami (Pute,)	O Hunger O Langeweile
10.15	2	Salat Blätter	O Stress ⊗Lust, Freude
10.15	3 Scheiben	Tomate	O Sonstiges:
	J Scheiben	Tomate	-pappsatt nach dem Baguette
Mittagessen	300 g gekochte	Nudeln (Eier- oder Hartweizennudeln)	Warum habe ich gegessen? O Gewohnheit
	150 g	Hackfleischsoße (falls gekauft dann Markenname angeben)	 Hunger Langeweile Stress Lust, Freude
13.00	2 Gläser á 200 ml	Multivitaminsaft - Wesergarten	O Sonstiges: Ich war S satt Mare pappsatt Ich war Ic
Zwischenmahlzeit			Warum habe ich
15.45	1 ca. á 100 g	Banane geschält	gegessen? O Gewohnheit S Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude O Sonstiges:
Abendessen	4 Scheiben	Toastbrot (Weiß- oder Dreikorntoast)	Warum habe ich
10.20	2 á 3 g	(halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel)	gegessen? O Gewohnheit S Hunger
19.30	2 Scheiben á 30 g	Käse - Gouda 45 % F.i.Tr.	OLangeweile
	1 Schüssel 150 g 2	Salat mit -Kopfsalat -Tomaten	O Stress O Lust, Freude O Sonstiges:
	2 EL	American Dressing	Ich war
	0,51	Bier	© satt O "pappsatt"
	1/2 Tafel	Nougatschokolade	O hungrig
<u> </u>	l	l	1

1. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück			Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit O Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude O Sonstiges: Danach war ich
			○ satt○ "pappsatt"○ hungrig○ in Bewegung:
Zwischen- mahlzeit			Warum habe ich
manizeit			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			 Lust, Freude Sonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich
			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			Hunger
			LangeweileStress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges: Danach war ich
			→ satt
			 "pappsatt" hungrig
			O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
			O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			LangeweileStress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Abendessen			Warum habe ich
			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
			HungerLangeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O satt O "pappsatt"
			O hungrig

2. Tag Frühstück	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit O Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude O Sonstiges: Danach war ich O satt O "pappsatt" O hungrig O in Bewegung:
Zwischen- mahlzeit			Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			GewohnheitHungerLangeweileStressLust, FreudeSonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			 Gewohnheit Hunger Langeweile Stress Lust, Freude Sonstiges: Danach war ich satt "pappsatt" hungrig in Bewegung:
Zwischen- mahlzeit			Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			GewohnheitHungerLangeweileStressLust, FreudeSonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? Gewohnheit Hunger Langeweile Stress Lust, Freude Sonstiges: Danach war ich satt mpappsatt hungrig

3. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück		-	Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit O Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude O Sonstiges:
			Danach war ich O satt O "pappsatt" O hungrig O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
Uhrzeit:			GewohnheitHunger
OTH ZCIC.			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Mittagessen		.	Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
Offizeit.			HungerLangeweile
			○ Stress
			Lust, FreudeSonstiges:
			Danach war ich
			O satt O "pappsatt"
			O hungrig
			O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
l llaa it.			O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			LangeweileStress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Abendessen			Warum habe ich
			gegessen?
Uhrzeit:			GewohnheitHunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig

4. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück			Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit O Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude
			O Sonstiges: Danach war ich O satt O "pappsatt" O hungrig
			O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
Unitzeit.			HungerLangeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich
			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			Hunger
			O Langeweile O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig O in Bewegung:
			o <u>in bewegung.</u>
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
Unitzeit:			HungerLangeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Abendessen			Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit
OTHZEIL.			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig

5. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück			Warum habe ich
			gegessen?
Uhrzeit:			Ö ĞewohnheitO Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig
			O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
			Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich
magassan			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
Offizer.			O Hunger
			LangeweileStress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich
			O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig O in Bewegung:
			<u>in berregangi</u>
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
			Gewohnheit
Uhrzeit:			→ Hunger
			Langeweile
			→ Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
Abendessen	+		Warum habe ich
, werecoser			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
oriizeit.			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich
			O satt
			O "pappsatt"
			O hungrig
			_

6. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück			Warum habe ich
Uhrzeit:			gegessen? O Gewohnheit O Hunger O Langeweile O Stress O Lust, Freude O Sonstiges: Danach war ich
			○ satt○ "pappsatt"○ hungrig○ in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
01.1.2016.			O Langeweile
			→ Stress
			O Lust, Freude
			○ Sonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
Offizeit.			HungerLangeweile
			O Stress
			O Lust, Freude O Sonstiges:
			Danach war ich
			O satt O "pappsatt"
			O hungrig
			O in Bewegung:
Zwischen-			Warum habe ich
mahlzeit			gegessen?
			O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			O Langeweile
			StressLust, Freude
			O Sonstiges:
Abendessen			Warum habe ich
, .50114055011			gegessen?
Uhrzeit:			O Gewohnheit
			O Hunger
			O Langeweile
			StressLust, Freude
			O Sonstiges:
			Danach war ich
			⊙ satt
			O "pappsatt"
			O hungrig
	1		

7 Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück			Warum habe ich gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger O Langeweile O Stress
			O Lust, Freude O Sonstiges: Danach war ich
			O satt O "pappsatt"
			O hungrig O in Bewegung:
Zwischen- mahlzeit			Warum habe ich
manizeit			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude O Sonstiges:
Mittagessen			Warum habe ich gegessen?
Uhrzeit:			Gewohnheit
OTH ZCICI			O Hunger O Langeweile
			O Stress
			 Lust, Freude Sonstiges:
			Danach war ich O satt
			O "pappsatt"
			hungrigin Bewegung:
Zwischen- mahlzeit			Warum habe ich
manizeit			gegessen? O Gewohnheit
Uhrzeit:			O Hunger
			O Langeweile
			O Stress
			O Lust, Freude
			○ Sonstiges:
Abendessen			Warum habe ich gegessen?
l llaumait.			O Gewohnheit
Uhrzeit:			Hunger
			O Langeweile O Stress
			O Lust, Freude
			O Sonstiges: Danach war ich
			→ satt
			,pappsatthungrig
			~