

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 Gedächtnisstütze 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 ca. 8.30	2 Scheiben á 45 g -> 2 Scheiben á 30 g -> dünn á ca. 3 g -> 2 Tassen á 150 ml->	Brot (Weiß-, Vollkorn-, Toast...) Schinken (gekocht oder roh) (halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel...) Tee (Schwarzer, Früchte- oder...)	Warum habe ich gegessen? <input checked="" type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> in Bewegung: 30 Min. Spaziergang
Zwischenmahlzeit 10.15	2 Gläser á 200 ml-> 1 ca. 400 g 3 dünne Scheiben 2 3 Scheiben	Mineralwasser – Gerolsteiner Baguette Brötchen mit Remoulade Salami (Pute, ...) Salat Blätter Tomate	Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input checked="" type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: -pappsatt nach dem Baguette
Mittagessen 13.00	300 g gekochte 150 g 2 Gläser á 200 ml	Nudeln (Eier- oder Hartweizennudeln) Hackfleischsoße (falls gekauft dann Markenname angeben) Multivitaminsaft - Wesergarten	Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischenmahlzeit 15.45	1 ca. á 100 g	Banane geschält	Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen 19.30	4 Scheiben 2 á 3 g 2 Scheiben á 30 g 1 Schüssel 150 g 2 2 EL 0,5 l ½ Tafel	Toastbrot (Weiß- oder Dreikorntoast) (halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel...) Käse - Gouda 45 % F.i.Tr. Salat mit -Kopfsalat -Tomaten American Dressing Bier Nougatschokolade	Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

1. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

2. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

3. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

4. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

5. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

6. Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

7 Tag	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung
Frühstück Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig <input type="radio"/> <u>in Bewegung:</u>
Zwischenmahlzeit Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen Uhrzeit:			Warum habe ich gegessen? <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Danach war ich <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig