

# Ihr Ernährungstagebuch

Datum  freier Tag  Arbeitstag

Mahlzeit	Uhrzeit	Ort & Tätigkeit	Essen & Getränke	Portionen	Beschwerden	Notizen / Anmerkungen
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Zwischendurch						
Später						
Bewegung						

Notieren Sie: • Alles, was Sie zu sich nehmen (inkl. Snacks und Getränke) • Portionen und Zutaten • Tätigkeit und Ort während des Essens (daheim, unterwegs, am Schreibtisch,...) • Evtl. Beschwerden / Symptome, die nach einer Mahlzeit auftreten (ca. 15 min danach). Füllen Sie pro Tag eine Seite mit Datum aus. Führen Sie das Tagebuch ca. 14 Tage. Nehmen Sie es als Unterlage zu Ihrem nächsten Arzttermin mit. Wenn Sie sich als Ziel das Abnehmen setzen, notieren Sie auch Ihre Bewegung.