

Ernährungstagebuch (Beispiel)

*Bitte fülle das Ernährungstagebuch während 3 Tagen so detailliert wie möglich aus, damit ich deine Kalorien- und Nährstoffversorgung bestmöglich analysieren kann.*

|  |
| --- |
| **Deine Angaben** |
| **Alter** |  |
| **Gewicht** |  |
| **Grösse** (in cm) |  |
| **Tätigkeit** (Arbeit, sitzend, stehend, körperlich?) |  |
| **Sportliche Aktivität** (wie oft, wie lange?) |  |
|  |  |  |
| **Deine Mahlzeiten** |
| **Tag 1** | Was und in welcher Menge |
| **Frühstück** | 1 Dinkel- Vollkornbrötli 80g 1 Teelöffel Erdbeerkonfitüre½ Teelöffel Butter 1 Kaffee mit einem kleinen Schluck Milch oder z.B. einen Cappuccino oder einen Latte Macchiato |
| **Zwischenmahlzeit** | 1 Sandwich (bitte angeben ob frisch oder Abgepackt): Baguette ca. 10cm lang mit 5 Scheiben Salami, Butter und Tomaten. 1 Apfelschorle 5dl |
| **Mittagessen** (z.B. im Restaurant) | Riz Casimir mit ca. 100g Poulet, ca. 160g gekochter Reis, mit Gemüse und Früchten.1 kleiner grüner Salat oder z.B. 1 kleiner gemischter Salat mit Randen, Karotten, Sellerie und grünem Salat. 5dl Rivella |
| **Zwischenmahlzeit** | 1 Apfel 1 Reihe Schokolade 1 Liter Wasser |

|  |  |
| --- | --- |
| **Abendessen** | 150g Weizen-Pasta (wichtig! Angeben, ob sich die Grammangabe auf den rohen oder gekochten Zustand bezieht)½ Tasse Bolognese mit Sojahack, mit Karotten und Sellerie drin.Salat: 50g Karotten, 50g Randen (gekocht), 50g Sellerie, 30g grüner Salat (Endivie), 1 TL Olivenöl, 2 TL Balsamico. 5 Kekse z.B. Nussstängeli  |
| **Tag 2** | Was und in welcher Menge |
| **Frühstück** | Etc. |
| **Zwischenmahlzeit** |  |
| **Mittagessen** (z.B. Zuhause) |  |
| **Zwischenmahlzeit** |  |
| **Abendessen** |  |
| **Tag 3** | Was und in welcher Menge |
| **Frühstück** |  |
| **Zwischenmahlzeit** |  |
| **Mittagessen** (z.B. in Mensa) |  |
| **Zwischenmahlzeit** |  |
| **Abendessen** |  |
|  |  |
| **Frage / Anliegen** | *z.B. ich möchte gerne Gewicht verlieren oder an was kann es liegen, dass ich nach dem Essen immer Blähungen habe…* |

Für die Mengenangaben kann auch eine Tasse oder eine Kelle genommen werden, bitte jeweils angeben, was das Fassungsvermögen ist, also z.B. 1 Tasse 2.5 dl.

Für Löffel gilt allgemein:

Teelöffel = 5g

Esslöffel = 10g

Sobald du die drei Tage ausgefüllt hast, kannst du mir das Tagebuch gerne per E-Mail zurücksenden. Danach können wir in einem persönlichen Gespräch dein Tagebuch und meine Verbesserungsvorschläge dazu besprechen. Das Gespräch können wir gerne persönlich, per Telefon oder auch Videotelefonie führen.