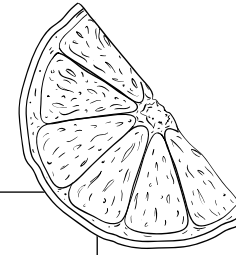


Mein Ernährungstagebuch www.ernaehrung-aurich.de

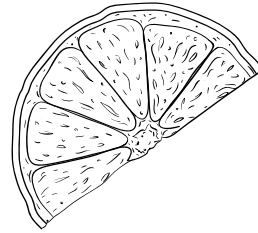


Name		Datum		Seite	
------	--	-------	--	-------	--

Uhrzeit	Speisen & Lebensmittel	Getränke	Ort & Esssituation	Anmerkung & Situation
WANN?	WAS GEGESSEN? WIE VIEL?	WAS GETRUNKEN? WIE VIEL?	WO? WIE?	WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

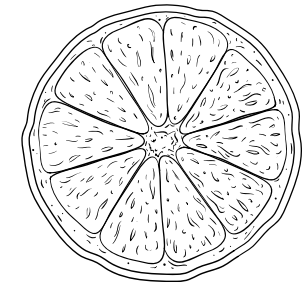
Notizen, Aktivität & Bewegung	
--	--

Ihr Ernährungstagebuch



Hinweise zum Ausfüllen:

1. **Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken**, auch zwischendurch. Im Idealfall tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, um nichts zu vergessen
2. Beschreiben Sie alles so genau wie möglich:
 - **Mengenangaben**
in Gramm oder Milliliter, wie viel Glas/Tasse/Becher, wie viel Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), Scheiben oder Handvoll
 - **Fettgehalt von Milchprodukten**
z.B. Magerquark, Milch 3,5% Fettgehalt...
 - **Fertigprodukte**
Zutatenliste gerne auf die Rückseite kleben
 - **Getränke**
Mineralwasser, Leitungswasser, Ostfriesentee, Fruchtsaft...
3. Notieren Sie, wenn es **Besonderheiten** gab (Beschwerden, Medikamenteneinnahme, Zeitdruck, Stimmung, Motivation, etc.)
4. Unter **Notizen, Aktivität & Bewegung** können Sie alles aufschreiben, was Ihnen noch wichtig erscheint. Beispielsweise ob es sich um einen Arbeitstag, Wochenende, Urlaub oder Krankheitstag handelt. Hier können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung an diesem Tag machen. Dazu gehören nicht nur sportliche Einheiten, sondern auch die Alltagsbewegung (Mittagsspaziergang, Arbeitsweg mit dem Rad, Treppe statt Aufzug)
5. Füllen Sie **täglich ein Blatt** aus!



Uhrzeit	Speisen & Lebensmittel	Getränke	Ort & Esssituation	Anmerkung & Situation
WANN?	WAS GEGESSEN? WIE VIEL?	WAS GETRUNKEN? WIE VIEL?	WO? WIE?	WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?
07:00	1 MEHRKORNBRÖTCHEN MIT 2 TL BUTTER, 1 SCHEIBE GOUDA (45%), 1 APFEL	1 TASSE KAFFEE MIT WENIG MILCH (3,5%) UND 1 TL ZUCKER	ZU HAUSE, ETWAS IN EILE	SATT UND GUT GERÜSTET FÜR DIE ARBEIT
10:00	1 MÖHRE, 3 SCHOKOLADEN	0,5L MINERALWASSER	UNTERWEGS IM AUTO	STRESS, ARBEITSREICHER TAG

Notizen, Aktivität & Bewegung	MIT DEM RAD 2,5 KM (EINFACH) ZUR ARBEIT (FUßGÄNGERZONE). STADTBUMMEL ZU FUB. SPAZIERGANG 2 KM
--	---