

# Ernährungs- Tagebuch



**eathnet**  
präventions- und therapienetzwerk ernährung



Unser Netzwerk bündelt Kompetenzen und Erfahrungen und optimiert unser Wissen zu Ihrem Nutzen.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Internetseite [www.eathnet.de](http://www.eathnet.de)

### Überreicht durch:

### Meine Daten:

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_

### Diagnose:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lieber Leser,

mit diesem Ernährungstagebuch haben Sie die Möglichkeit, Ihr Essverhalten zu dokumentieren. So können Sie gemeinsam mit Ihrer Beraterin eventuelle Ernährungsfehler aufdecken und ein neues Essverhalten einüben. Damit dies gut gelingt, ist eine genaue Selbstbeobachtung über einen festgelegten Zeitraum nötig.

Tragen Sie **alles**, was Sie im Tagesverlauf essen **und** trinken, in die entsprechende Spalte des Ernährungstagebuches ein. Pro Tag steht Ihnen dazu eine Doppelseite zur Verfügung. Notieren Sie auch die Uhrzeit und ob es ein Arbeits- oder Urlaubstag war. Machen Sie möglichst genaue (Mengen-)Angaben und beschreiben auch genau, wie z. B. „ein Roggenvollkornbrötchen“ oder „ein Erdbeerjoghurt 250g der Firma xyz“. Geben Sie auch Zubereitungsarten an wie z.B. „Apfel roh“ oder „Hähnchenfleisch in Sonnenblumenöl gebraten“. Notieren Sie ebenso Knabberereien wie Bonbons, Kaugummi etc. und Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol.

In der Spalte „Medikamente“ tragen Sie alle Medikamente und andere eingenommene Heil- und Hilfsmittel ein.

Das tägliche Essen ist immer eingebettet in teils wechselnde Situationen, die ggf. auch Einfluss nehmen auf die Art des Essens oder die jeweilige Bekömmlichkeit. Daher ist es hilfreich, auch hier entsprechende Notizen in die Zeile „Sonstiges/Aktivitäten“ einzufügen. Gerne können Sie dort auch eigene Beobachtungen festhalten.

Führen Sie das Protokoll so ehrlich wie möglich. Wenn Sie auswärts essen, machen Sie sich Notizen, die Sie später nachtragen.

Das Ernährungsprotokoll ist die Grundlage einer individuellen Ernährungsberatung. So können an den folgenden Beratungsterminen ganz persönlich auf Sie und Ihren Alltag zugeschnittene Ernährungsempfehlungen erarbeitet werden.

**Deshalb bringen Sie unbedingt das ausgefüllte Heft zum nächsten Termin mit in die Beratung.**



Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:



Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit:	Was und wie viel habe ich gegessen?	Getränke:

### Besonderheiten



Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel	Entspannung, Stress, Sport	Beobachtungen:



Meine Beobachtungen:

---

Meine Beobachtungen:

---

Meine Notizen:

---

Meine Notizen:

---





Besuchen Sie uns im Internet:  
**[www.eathnet.de](http://www.eathnet.de)**

**Wir arbeiten:**

- ✓ wissenschaftlich aktuell
- ✓ neutral
- ✓ ohne Produktverkauf