



Lisa Wiesenmüller

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE

## Ernährungstagebuch

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

Zeitraum: \_\_\_\_\_

### Anleitung:

Bitte beschreiben Sie so genau wie möglich, wann, was und wie viel Sie gegessen bzw. getrunken haben. Hilfreich ist zudem eine Anmerkung, in welchem Umfeld Sie die Mahlzeit, Snacks und Getränke zu sich genommen haben, wie Ihre Stimmung zu diesem Zeitpunkt war und ob Sie aus Hunger, Appetit oder ähnlichen Gründen gegessen haben.

Notieren Sie bitte alles, auch die Praline zwischendurch!

Bitte geben Sie auch die genaue Menge in Gramm, Milliliter, Liter oder Stückzahl, die Sorte und z.B. bei Milchprodukten den Fettgehalt an.

Am besten tragen Sie die Nahrungs- bzw. Trinkmenge direkt nach dem Verzehr ein – so können Sie nichts vergessen.

Bitte beschreiben Sie auch Ihre Aktivitäten. Hier zählen nicht nur Sporteinheiten, sondern z.B. auch Spaziergänge und Hausarbeit.

### Beispiel:

Datum: *01.012020* Wochentag: *Mittwoch* Name: *Max Müller*

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten
<i>07 Uhr</i>	<i>150g</i>	<i>Fruchtjoghurt (1,5% Fett)</i>	<i>Appetit</i>	<i>Vor der Arbeit, in Eile, etwas Magengrummeln</i>	<i>Mit dem Rad zur</i>
	<i>1</i>	<i>Apfel</i>			<i>Arbeit</i>
	<i>200ml</i>	<i>Kaffee mit Milch 1,5% Fett</i>			
<i>09 Uhr</i>	<i>3 Stk.</i>	<i>Weingummi</i>	<i>Gewohnheit</i>	<i>Steht neben dem PC</i>	<i>PC-Arbeit</i>

Das ist mir gut gelungen: *Endlich wieder mit dem Rad zur Arbeit gefahren*



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Lisa Wiesenmüller  
DIÄT- UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE

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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

---





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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

---



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

Wochentag: \_\_\_\_\_

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

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk/Gericht	Warum habe ich gegessen?	Bemerkungen/Beschwerden/Gefühle/Situation	Aktivitäten

Das ist mir gut gelungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_