



karina jaspert
oecotrophologie

Ernährungstagebuch 1 | Praxis für Ernährungsberatung | Ernährungstherapie

Name, Vorname

ZEIT	ORT	MENGE	LEBENSMITTEL/ GETRÄNKE	BEMERKUNGEN / GEFÜHLE / SYMPTOME

Hinweis: Bitte tragen sie ALLE! Getränke, Nahrungsmittel und Medikamente ein, die sie zu sich nehmen.



Informationen für den Patienten zum Führen eines Ernährungstagebuches

1. Tragen Sie bitte alle Lebensmittel mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe eines Tages essen.
Auch Kleinigkeiten, wie beispielsweise ein Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind wichtig und sollten mit aufgeführt werden. Je vollständiger das Tagebuch geschrieben wird, desto hilfreicher wird es in der Beratung sein.
2. Tragen Sie bitte alle Getränke mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.
Auch kalorienfreie Getränke wie beispielsweise Wasser sollten eingetragen werden!
3. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte zeitnah.
Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Speisen und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.
4. Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin – oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.
5. Bei Beschwerden, tragen Sie diese bitte mit Uhrzeit in die rechte Spalte ein.
6. Bringen Sie mir bitte das ausgefüllte Ernährungstagebuch zum nächsten Beratungsgespräch mit oder schicken Sie es mir einige Tage vor unserem vereinbarten Termin zu.



Jetzt kann's losgehen. Vielen Dank