

Uhrzeit	Mahlzeiten & Snacks	Obstsorten, Säfte, Alkohol, Getränke	Medikamente, Sport, Stress Nahrungsergänzungsmittel,	Beschwerden inkl. Uhrzeit, Symptomstärke Note 1-5
7:00	1 Semmerl 1 EL Butter 2 EL Marillenmarmelade Kaffee mit wenig Milch	150 ml O-Saft	1000 IE Vit D3	8:00 breiiger Stuhl, dann Blähungen
11:30	Hühnerbrust, Langkornreis, Brokkoli, Krautsalat (Kantine)	1 Liter Fencheltee 1 Glas Wasser, 1 Glas Apfelsaft 2 Kaffee mit wenig Milch	17:00 45 Min. Basic-Lauf	14:00 Blähungen
18:00	2 Stk. Hausbrot 4 Blätter Putenschinken light 1 EL Butter	1 Glas Wasser		
20:15	1 Handvoll Chips, ½ Handvoll Gummibärchen	2 Radler		

## Vorlage Ernährungstagebuch

Bitte befüllen Sie das Ernährungstagebuch für 7-10 Tage. Je genauer Sie Ihre Mahlzeiten aufzeichnen, umso besser können wir es in der Beratung analysieren. Siehe Beispiel links!

Ein Abwiegen der Lebensmittel ist nicht notwendig. Schätzmaße wie 1 Handvoll, 1 EL, 1 Schöpfer...reichen aus.

Sie können die folgende Seite mehrmals ausdrucken und handschriftlich ausfüllen, per Texteingabe in einem PDF Reader befüllen oder die Excelvorlage downloaden und diese befüllt wieder per Mail an mich senden oder mir einen Downloadlink zur Verfügung stellen.

Datum:

Name:

Arbeitstag

Urlaubstag

Uhrzeit	Mahlzeiten & Snacks	Alkohol, Getränke	Medikamente, Sport, Stress Nahrungsergänzungsmittel,	Beschwerden inkl. Uhrzeit und Symptomstärke Note 1-5