Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittelbezeichnung** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion)** | **Setting (Bspw. Mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause…)** | **Gründe für die Mahlzeit (Hunger, Stress, Belohnung…)** |
| **8:00 Uhr**  **9:30-10:30 Uhr**  **11:30 Uhr**  **14:00 Uhr**  **15:00 Uhr**  **19:00 Uhr** | **Weizenbrötchen mit Butter, Gouda und Schinken**  **Kaffee mit Milch und Zucker**  **Wasser**  **Hartweizennudeln mit Hackfleischsoße und kl. Salat**  **Schokolade**  **Früchtetee**  **Nüsse und Apfel Kaffee mit Milch und Zucker**  **Seelachsfilet mit Fenchelgemüse, Dillsauce und Kartoffeln Wasser** | **2 Brötchen**    **1 große Tasse**  **2 große Gläser**  **Großer Teller**  **Halbe Tafel**  **1 große Tasse**  **Handvoll, 1 kl.**  **1 große Tasse**  **2 kleine Teller**  **2 Gläser** | **Mit dem Partner am Frühstückstisch**  **Mit Kollegen in der Mittagspause beim Lieblingsitaliener**  **Kaffeepause**  **Nachmittagssnack**  **Abendessen mit der Familie** | **Hauptmahlzeit**  **Hauptmahlzeit**  **Langeweile**  Hunger  Hauptmahlzeit |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittelbezeichnung** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion)** | **Setting (Bspw. Mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause…)** | **Gründe für die Mahlzeit (Hunger, Stress, Belohnung…)** |
| **9:00 Uhr**  **13:30 Uhr**  **15:00 Uhr**  **17:30 Uhr**  **20:30 Uhr** | **Rührei (2 Eier) mit Schinken, Champignons**  **Wasser**  **Italienischer Salat mit Ciabattabrot**  **Weingummi**  **Erdbeerkuchen ohne Sahne**  **Coca Cola**  **Zucchinipuffer mit Kräuterquark und Zitrone**  **Bier** | **1 Teller**  **500 ml**  **1 große Schale**  **Handvoll**  **1 großes Stück**  **1 großes Glas**  **2 kleine Teller  0,5 l** | **Entspanntes Frühstück auf dem Balkon**  **Mitgebrachtes Mittagessen in der Essenspause**  **Im Vorbeigehen/Gespräch mit Kollegen**  **Mit Freunden im Cafe**  **Essen bei Freunden** | **Hauptmahlzeit**  **Hauptmahlzeit**  **Langeweile in der Teeküche    Belohnung      Hauptmahlzeit** |