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 ApfelKaffee mit Milch und Zucker****Seelachsfilet mit Fenchelgemüse, Dillsauce und KartoffelnWasser** | **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**HungerHauptmahlzeit |

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 Teller0,5 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 TeekücheBelohnungHauptmahlzeit**  |