

# Esstagebuch

Name: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Dieses Esstagebuch dient dazu, einen Einblick in deine Essgewohnheiten zu erhalten: für mich als Fachperson, aber auch für deine eigene Reflexion.

Bitte notiere deine Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr über 3-7 Tage sowie die sportliche Aktivität. Falls du Nahrungsergänzungsmittel nimmst, kannst du diese mitbringen oder auch aufschreiben

Je genauer die Angaben, desto besser können gezielte Rückmeldungen gegeben werden. Du brauchst die Lebensmittel nicht abzuwiegen, eine Schätzung (siehe Beispieltag) reicht.

Hier kannst du zusätzlich deine Fragen/Interessen notieren:

---

---

Vielen Dank, liebe Grüsse und bis bald!

Irene Flury MSc, Ernährungsberaterin SVDE

| <b>BEISPIELTAG</b>                                         |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frühstück<br>Wann: 07.00 Uhr<br>Wo: zu Hause               | Wie viel/Was<br>1 Stk. Ruchbrot, 1 Portion Butter,<br>1 Teelöffel Konfitüre, 3 dl Milchkafee                                                           |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann: 09.30 Uhr<br>Wo: am Arbeitsplatz | Wie viel/Was<br>1 FruchtJoghurt, 3dl Eistee                                                                                                            |
| Mittag<br>Wann: 12.00 Uhr<br>Wo: Im Restaurant             | Wie viel/Was<br>1 Kalbsschnitzel, 2 Esslöffel Bratensauce, ½ Teller<br>Rösti,<br>1 Portion Bohnen , 1 Schälchen Karamellcrème und 3dl<br>Mineralwasser |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann: 15.30 Uhr<br>Wo: am Arbeitsplatz | Wie viel/Was<br>1 Apfel, 1 Früchtequark und 3 dl Coca Cola                                                                                             |
| Abend<br>Wann: 18.00 Uhr<br>Wo: zu Hause                   | Wie viel/Was<br>1 Paar Wienerli, 1 Esslöffel Senf,<br>½ Teller Kartoffelsalat, 1 Stk. Ruchbrot und 3 dl<br>Mineralwasser                               |
| Spätmahlzeit<br>Wann: 20.30 Uhr<br>Wo: zu Hause            | Wie viel/Was<br>2 Stk. Pralinen, 3 dl Kamillentee                                                                                                      |
| Trinkmenge gesamt                                          | 1.7 Liter                                                                                                                                              |
| Sportliche Aktivität                                       | Was/Wann/Wie lange?<br>Joggen, 50 Minuten vor dem Znacht                                                                                               |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>1. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>2. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>3. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>4. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>5. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>6. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| <b>7. TAG</b>                    | <b>Datum:</b>       |
| Frühstück<br>Wann:<br>Wo:        | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Mittag<br>Wann:<br>Wo:           | Wie viel/Was        |
| Zwischenmahlzeit<br>Wann:<br>Wo: | Wie viel/Was        |
| Abend<br>Wann:<br>Wo:            | Wie viel/Was        |
| Spätmahlzeit<br>Wann:<br>Wo:     | Wie viel/Was        |
| Trinkmenge gesamt                |                     |
| Sportliche Aktivität             | Was/Wann/Wie lange? |