Ernährungsberatung Chiemgau
Eva-Marie Krammer
Dipl. oec. troph.
Tel. 0170-9357153

Ess- &Trinktagebuch:

Name: _____ Datum: _____

Bitte beschreiben Sie alles, was Sie an diesem Tag gegessen & getrunken haben, mit den Uhrzeiten und den Mengen. In der letzte Spalte können Sie Bemerkungen über Ihre Essensssituation machen. Bei Allergien oder Magen- Darm- Problemen können Sie dort notieren, wann welche Beschwerden aufgetreten sind. Protokollieren Sie am Besten 3-7 Tage und bringen Sie das Tagebuch zu Ihrer nächsten Beratung mit.

Wann ? (Uhrzeit)	**Wieviel ? (Menge)**	**Was ? (Essen &Trinken)**	**Sonstiges: (Situation, Essverhalten)**
Beispiel: 7.00	*1 Scheibe* *1 EL* *1* *200 ml*	*Roggen- Kastenbrot* *Frischkäse, 11% Fett* *Banane* *Kaffee mit etwas Milch, 1,5% Fett*	*In Eile*

Wann ? (Uhrzeit)	Wieviel ? (Menge)	Was ? (Essen &Trinken)	Sonstiges: (Stuation, Essverhalten)

Wann ? (Uhrzeit)	Wieviel ? (Menge)	Was ? (Essen &Trinken)	Sonstiges: (Situation, Essverhalten)