

Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

Mahlzeit	Was? (Zutatenbeschreibung mit Mengen)	Wann & wo? (Büro, Tisch, Uhrzeit)	Beschwerden? (Übelkeit, Schmerzen)	Stuhlgang (Konsistenz)
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abendessen				
Snack				

Ernährungstagebuch – ausgefüllt

Name:

Datum:

Mahlzeit	Was? (Zutatenbeschreibung mit Mengen)	Wann & wo? (Büro, Tisch, Uhrzeit)	Beschwerden? (Übelkeit, Schmerzen)	Stuhlgang (Konsistenz)
Frühstück	Apfelporridge (5EL Dinkelflocken, 100ml Pflanzenmilch, 1 EL Reissirup, ½ Apfel) 1 Tasse Kamillentee	7:00 Zuhause im Sitzen	keine	8:00 (weich ohne Schmerzen)
Snack	4 Reiswaffeln mit 2 TL Mandelmus und 2 TL gehackten Mandeln	10:00 im Büro, am Schreibtisch, im sitzen		
Mittag	Reis mit Gemüse (2 Kellen gekochter Reis, 1 Handvoll gebratenes Gemüse, etwas Petersilie) 1 Tasse Fencheltee	12:30 am Esstisch im sitzen		
Snack	1 Banane	16:00 im Büro, am Schreibtisch, im sitzen	Blähungen nach dem Essen	
Abendessen	Kartoffelecken mit Gemüse und Salat (5 Kartoffeln, 1 Handvoll Gemüse, 1 Handvoll Kopfsalat, 2 EL Hanfsamen) 1 Tasse Fenchel-Anis-Kümmel Tee	18:00 Zuhause im Sitzen		
Snack	-			