**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 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 und freundliche Grüsse!

Wilma Schmid-Emmenegger

BSc Ernährungsberaterin SVDE, IOC Diploma Sports Nutrition

Landenbergstrasse 3 c

6005 Luzern

041 422 13 87 / info@schmid-ernaehrung.ch

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

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

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

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

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

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

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

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