**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** |  |
| FrühstückWann: 07.00 UhrWo: zu Hause | Wie viel/Was1 Stk. Ruchbrot, 1 Portion Butter,1 Teelöffel Konfitüre, 3 dl Milchkaffee |
| ZwischenmahlzeitWann: 09.30 UhrWo: am Arbeitsplatz | Wie viel/Was1 FruchtJoghurt, 3dl Eistee |
| MittagWann: 12.00 UhrWo: Im Restaurant | Wie viel/Was1 Kalbsschnitzel, 2 Esslöffel Bratensauce, ½ Teller Rösti, 1 Portion Bohnen , 1 Schälchen Karamellcrème und 3dl Mineralwasser |
| ZwischenmahlzeitWann: 15.30 UhrWo: am Arbeitsplatz | Wie viel/Was1 Apfel, 1 Früchtequark und 3 dl Coca Cola |
| AbendWann: 18.00 UhrWo: zu Hause | Wie viel/Was1 Paar Wienerli, 1 Esslöffel Senf, ½ Teller Kartoffelsalat, 1 Stk. Ruchbrot und 3 dl Mineralwasser |
| SpätmahlzeitWann: 20.30 UhrWo: zu Hause | Wie viel/Was2 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:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. TAG** | **Datum:**  |
| FrühstückWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| MittagWann:Wo: | Wie viel/Was |
| ZwischenmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| AbendWann:Wo: | Wie viel/Was |
| SpätmahlzeitWann:Wo: | Wie viel/Was |
| Trinkmenge gesamt  |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |