



Ernährungsberatung und -therapie  
Kerstin Packeiser

# Mein Ernährungs- Tagebuch



**Bewusster  
geniessen  
und  
wohlfühlen**

## Anleitung zum Ausfüllen Ihres Ernährungs-Tagebuchs

Um Ihr Essverhalten zu analysieren, ist es sinnvoll, über 7 Tage ein Ernährungs-Tagebuch zu schreiben. Bitte führen Sie dieses Tagebuch so genau wie möglich. Am besten machen Sie die Eintragungen bereits während der Mahlzeit oder direkt danach – dann vergessen Sie nichts.

### Erläuterungen zum Ausfüllen des Tagebuchs:

**Uhrzeit:** Tragen Sie die genaue Uhrzeit ein, wann Sie essen und trinken (Bsp.: 7.15 Uhr und nicht nur „morgens“ oder „mittags“ eintragen).

**Ort:** Geben Sie hier genau an, wo Sie essen:

- Zu Hause (am Esstisch, vor dem Fernseher, am PC)
- Unterwegs (im Auto, im VVS)
- Auswärts (bei der Arbeit, in der Kantine, im Restaurant)

### **Lebensmittel/ Getränke:**

**Was:** Tragen Sie alle Lebensmittel und Getränke ein, die Sie essen/ trinken und aus denen ihr Gericht besteht. Führen Sie alle verwendeten Zutaten der Gerichte auf. Bitte denken Sie auch an verwendete Fette, Zucker und Süßungsmittel.

Wenn Sie auswärts essen (Einladung, Kantine, Restaurant) fragen Sie nach den Zutaten und führen diese ebenfalls so genau wie möglich auf.

**Wieviel:** Geben Sie zu allen Lebensmitteln und Getränken die geschätzten Mengen an:

- 1 Esslöffel = 1 EL
- 1 Teelöffel = 1 TL
- 1 Scheibe (bei Brot)
- 1 Schale (bei Müsli)
- 1 Hand voll (bei Obst oder Gemüse)
- 1 Kelle (bei Nudeln, Reis)
- 1 Glas (0,2 l), 1 großes Glas (0,3 l), 1 Tasse (0,2 l), 1 große Tasse (0,3 l)

**Sonstiges:** Hier können Sie Besonderheiten des Tages eintragen und wie Sie sich gefühlt haben (Stress, Menstruation, Krankheit, etc.).

**Bewegung:** Tragen Sie hier Ihre körperlichen Aktivitäten und Entspannungseinheiten ein (welche und wie lange).

**Medikamente/ NEM:** Geben Sie hier Ihre Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel (NEM) an: Name des Medikaments/ NEM, Tageszeit der Einnahme und Dosierung. Falls vorhanden, möglichst Beipackzettel beilegen.



## Beispielseite

### Tag 1

### Ernährungs-Tagebuch (7 Tage)

Ernährungstagebuch von Veronika Voll

MO	Di	Mi	DO	FR	SA	SO	Datum	Freier Tag	Arbeits-/Schultag
			x				29.10.2020	x	

Sonstiges Viel Heißhunger vormittags, nachmittags sehr müde  
 Bewegung 45 Min. Walken  
 Medikamente/NEM 100 µg Jod, 1000 I.E. Vitamin D

Uhrzeit	Ort	Lebensmittel	Getränke
7.15 Uhr	zu Hause	1 Schale Müsli 200 ml Haferdrink ½ Banane, 8 Cranberries	1 Tasse Kaffee mit wenig Milch und 2 TL Zucker 2 Gläser Apfelschorle
9.00 Uhr	unterwegs	1 Apfel	1 Glas Apfelschorle
13.45 Uhr	zu Hause	1 Schlemmerfilet Iglo (200 g) 1 Kelle Rahmspinat 3 Kartoffeln 2 Kinderriegel	1 großes Glas Wasser 1 Espresso



## Information

Bitte schicken Sie mir das Tagebuch mindestens 3 Tage vor unserem nächsten Termin zu, damit ich genügend Zeit für die Auswertung habe.

Verschicken Sie das Tagebuch:

- per Post: Kerstin Packeiser  
Praxis für Ernährungsberatung und -therapie  
In den Sonnengärten 12/1  
71638 Ludwigsburg
- per Mail: [info@ernaehrungsberatung-packeiser.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-packeiser.de)
- per Fax: 07141 4874155




Sie erhalten keine Eingangsbestätigung für Ihr Tagebuch. Ich melde mich nur, falls ich Fragen habe.

### Kerstin Packeiser

Dipl. Oecotrophologin  
Ernährungsberaterin / DGE  
Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)  
BeKi-Referentin für bewusste Kinderernährung

### Kontakt | Büro

In den Sonnengärten 12 / 1  
71638 Ludwigsburg

 07141 4 87 41 54  
 07141 4 87 41 55  
 0171 2 33 65 25



Ihre

