Oecotrophologin
Jennifer Fritz
Duisburger Str. 16
40477 Düsseldorf
Tel. 0211- 311 99 39
Fax 0211- 311 99 41
info@issgut.de

Informationsblatt für Ihr Ernährungstagebuch zur Gewichtsreduktion
Mindestens 7 Tage ausfüllen !

Ändern Sie zunächst nichts an Ihren Essgewohnheiten **!**

1. Tragen Sie bitte alle **Lebensmittel,** die Sie im Laufe des Tages essen, mit entsprechender Uhrzeit und Menge in die Tabelle ein.
   (Auch Kleinigkeiten/Zwischenmahlzeiten wie zum Beispiel 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind zu notieren und sollten mit aufgeführt werden. Je vollständiger das Protokoll geführt wird, desto hilfreicher ist es für die Beratung.)

2. Tagen Sie bitte **alle Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.
   (Auch kalorienfreie Getränke wie zum Beispiel Wasser, Light Getränke sollten notiert werden!)

3. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte so zeitnah wie möglich.
   (Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.)

4. Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.

5. Bringen Sie das ausgefüllte Symptomprotokoll-Ernährungstagebuch zum nächsten Beratungstermin bei uns mit.

6. Gerne können Sie Ihre Essverhalten mit den keep-smiling-Geisichtern selbst beurteilen.

VIELEN DANK

Ihre Praxis für Ernährungsberatung
Jennifer Fritz

Oecotrophologin
Jennifer Fritz
Duisburger Str. 16
40477 Düsseldorf
Tel. 0211- 311 99 39
Fax 0211- 311 99 41
info@issgut.de

MUSTER

Ernährungstagebuch von Max Mustermann

Gewichtsreduktion

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränke	Befinden / Situation ☺ 😐 ☹
8:00	1	Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett	☺
	1	Brötchen mit Frischkäse fettred. und Marmelade	
10:00	1	Glas Orangensaft	
13:30	1	Großer Teller Tortellini mit Tomatensauce Quarkspeise mit Honig	
15:00	1	1 Tafel Schokolade	☹
19:00	2 Scheiben	Vollkornbrot mit Butter und 3 Scheiben Salami	
	2	Tomaten	
21:00	100 g	Erdnüsse	😐
	1 Flasche	Bier	

Oecotrophologin
Jennifer Fritz
Duisburger Str. 16
40477 Düsseldorf
Tel. 0211- 311 99 39
Fax 0211- 311 99 41
info@issgut.de

Ernährungstagebuch von Name: _____

Gewichtsreduktion

Tag/ Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränke	Befinden / Situation ☺ 😐 ☹