

Ernährungstagebuch – 3 Tage Dokumentation

Ernährungsmedizinisches Zentrum Immenhausen
Hessenweg 1, 34376 Immenhausen

Persönliche Angaben:

Name:		Alter:		Datum:	
Gewicht (kg):		Größe (cm):		Beruf:	
Besondere Ernährungsweise:					

Hinweise zum Ausfüllen:

- Tragen Sie jede Mahlzeit sofort nach dem Verzehr ein.
- Notieren Sie Lebensmittel, Menge, Uhrzeit, Ort und Situation.
- Beschreiben Sie Ihre Hunger- und Stimmungslage vor dem Essen.
- Vergessen Sie Getränke, Snacks und Süßigkeiten nicht.
- Seien Sie ehrlich – es geht nicht um Bewertung, sondern um Analyse.

