



Dipl. oec. troph. Anette von Laffert

## Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungstagebuches

Tragen Sie bitte zuerst Ihren Namen und das Datum ein.

**1. Spalte:** Bitte tragen Sie hier Beginn und Ende der Mahlzeit (z. B. 12:00 –12:20 Uhr) ein.

**2. Spalte:** Hier kommt die Menge oder Portion der Lebensmittel hinein, die Sie essen.

Geben Sie die Menge bitte in haushaltsüblichen Maßen an, z. B. als

- Esslöffel (EL): gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
- Teelöffel (TL): gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
- Glas (ml) / Tasse (ml): Messen Sie einmal die Maße für die Gefäße, die Sie in der Regel verwenden, oder wiegen Sie die Speisen genau ab. Versuchen Sie nicht, das Gewicht der Speisen zu schätzen. Nennen Sie bitte nicht die zur Zubereitung eingesetzten Mengen, sondern die der fertig zubereiteten Speisen. Geben Sie bitte dabei die Zubereitungsart und die verwendete Art und Menge an Fett und Gewürzen an.

**3. Spalte:** Bitte beschreiben Sie möglichst genau das Lebensmittel, das Sie essen:

- *Brot-, Backwaren:* Brötchen? Brot? Kuchen? Sorte? (Weiß-, Mehrkorn-, Vollkornbrot?)
- *Zubereitungs- und Streichfett:* Sorte? Name? Menge?
- *Milch, Milchprodukte, Käse:* Sorte? Fettgehalt? Menge?
- *Obst, Gemüse:* Zahl? Größe (klein, mittel, groß) der Stücke? Sorte? Menge? (wie oben)
- *Fleisch-, Wurstwaren:* Von welchem Tier? Welches Stück? Mager oder fett?  
Bezeichnung der Wurstsorte?
- *selbst zubereitete Speisen:* Alle Zutaten und Anteil Ihrer Portion angeben!
- *eingesetzte Halb-, Fertigprodukte:* Sorte? Markenname? Gemüse: Rahm...?
- *Getränke:* Art? Markenname? Alkoholgehalt? Bei Heißgetränken: Milch? (Fettgehalt?) Zucker?
- *Kuchen, Gebäck:* Teigart? (Rühr-, Mürbe-, Hefeteig, ...?) Mit Sahne, Creme, Joghurt, ...?
- *Süßigkeiten, Snacks:* Art? Markenname?

**4. Spalte:** Tragen Sie bitte den Ort ein, an dem Sie gegessen haben (z. B. zu Hause, Kantine).

**5. Spalte:** Hier ist Platz für das Besondere der Situation: Waren Sie zu Hause oder unterwegs? Alleine oder mit Familie / Freunden? Haben Sie nebenbei etwas anderes gemacht? Waren Sie traurig, müde, gestresst?