



Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge/Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens 8:15	1 Scheibe 150 ml	Toast mit Butter, Quark, Marmelade, Tee	
10:00	4	Zwiebäcke mit Butter	
11:00	150 ml 1 EL	Apfelsaftschorle (1/2 Saft + 1/2 Wasser) mit Schmelzhäferflocken	
Mittags 12:00	1 Schälchen (ca. 250 ml)	Milchreis mit Butter und Zimt + Zucker	
13:00	1 3 EL 4 EL	Spingel Spinat Kartoffelbrei	
Abends			

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Ernährungsbroschüre-Spezial:  
Ihr persönliches Tagebuch

# Ihr persönliches Ernährungstagebuch

Herauszufinden, welche die richtige Ernährung für Sie ist, ist meist eine langwierige Sache. Deshalb möchten wir Ihnen dieses Ernährungstagebuch an die Hand geben. Es soll Ihnen helfen, den Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und möglichen Beschwerden zu dokumentieren – für Sie selbst und für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater.

## Das Tagebuch liefert Informationen zu:

- Ihrem Tagesrhythmus
- Ihren Ernährungsgewohnheiten
- Ihrem Nährstoffangebot
- möglichen Beschwerden und Symptomen
- möglichen Unverträglichkeiten

## Das sollten Sie notieren:

- Wann haben Sie gegessen / getrunken (Uhrzeit)?
- Wie viel haben Sie gegessen / getrunken (Menge / Portion)?
- Was haben Sie gegessen / getrunken (Speisen und Getränke)?
- Wann hatten Sie welche Beschwerden und wie stark waren diese?  
Bewerten Sie die Intensität Ihrer Beschwerden mit einfachen Symbolen (z. B. I = gering / leicht; II = stark; III = sehr stark).

## Sie können dieses Tagebuch auch herunterladen unter

📄 <https://www.mein-leben-mit-net.de/hilfe-erhalten/downloads/>

So könnte Ihr Ernährungstagebuch aussehen:

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens 8.15	1 Scheibe 150 ml	Toast mit Butter, Quark, Marmelade, Tee	
10.00	4	Zwiebäcke mit Butter	
11.00	150 ml 1 EL	Apfelsaftschorle (1/2 Saft + 1/2 Wasser) mit Schmelzhaferflocken	
Mittags 12.00	1 Schälchen (ca. 250 ml)	Milchreis mit Butter und Zimt + Zucker	
13.00	1 3 EL 4 EL	Spiegelei Spinat Kartoffelbrei	

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Mein Ernährungstagebuch am: \_\_\_\_\_

Zeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

Sie können dieses Tagebuch auch herunterladen unter  
↓ <https://www.mein-leben-mit.net.de/hilfe-erhalten/downloads/>

**Ipsen Pharma GmbH**  
Einsteinstraße 174  
81677 München  
[www.ipсен.com/germany](http://www.ipсен.com/germany)

Mit freundlicher  
Unterstützung von:

