

# Anleitung zum Führen des Esstagebuchs

Bitte notieren Sie an 7 aufeinanderfolgenden Tagen alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen.

Bitte tragen Sie das Datum, die Uhrzeit und den Ort der Mahlzeitaufnahme ein.

Es empfiehlt sich die verzehrten Lebensmittel immer direkt nach der Mahlzeit ein einzutragen.

Bitte führen Sie Ihr Protokoll so genau wie möglich. Falls Sie eine Digi-Kamera oder Handy mit Foto besitzen Bitte können führen Sie auch Sie Ihr jede Protokoll Mahlzeit so fotografieren.

Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie die einzelnen Zutaten möglichst getrennt notieren.

Sollte ein Fettgehalt zu ermitteln sein, bitte diesen angeben.

In der Spalte „Wie fühle ich mich nach dem Essen?“ haben Sie die Gelegenheit Anmerkungen zu ergänzen.

Bitte ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten noch nicht während Sie Esstagebuch führen.

Notieren Sie auch kleine Snacks, die Sie zwischendurch essen (Süßigkeiten etc.)