

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 können Sie auch jede Mahlzeit fotografieren!
- Geben Sie bitte haushaltsübliche Maße an (z.B. Esslöffel, Teelöffel, Scheiben, Stück, Glas, Tasse, Handmaß)
- Falls Sie auswärts essen, sollten Sie die einzelnen Bestandteile der Mahlzeit so genau wie möglich angeben.
- 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.)