**Esstagebuch**

Name: ……………………………….

Vorname: ……………………………….

Geburtsdatum: ……………………………….

Dieses Esstagebuch dient dazu, einen Einblick in Ihre Essgewohnheiten zu erhalten.

Bitte notieren Sie Ihre Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr über 4-6 Tage sowie die sportliche Aktivität.

Je genauer die Angaben, desto besser können gezielte Rückmeldungen gegeben werden.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Sportmedizin Nottwil, SPZ

Wilma Schmid-Emmenegger

Guido A. Zäch Strasse 1

6207 Nottwil

041 939 66 00 / wilma.schmid@sportmedizin-nottwil.ch

|  |  |
| --- | --- |
| **BEISPIELTAG** |  |
| Frühstück  07.00 Uhr  zu Hause | Was/Wie viel/Wann/Wo?  1 Stk. Ruchbrot, 1 Portion Butter,  1 Teelöffel Konfitüre, 3 dl Milchkaffee |
| Zwischenmahlzeit  09.30 Uhr  am Arbeitsplatz | Was/Wie viel/Wann/Wo?  1 FruchtJoghurt, 3dl Eistee |
| Mittag  12.00 Uhr  Im Restaurant | Was/Wie viel/Wann/Wo?  1 Kalbsschnitzel, 2 Esslöffel Bratensauce, ½ Teller Rösti,  1 Portion Bohnen , 1 Schälchen Karamellcrème und 3dl Mineralwasser |
| Zwischenmahlzeit  15.30 Uhr  am Arbeitsplatz | Was/Wie viel/Wann/Wo?  1 Apfel, 1 Früchtequark und 3 dl Coca Cola |
| Abend  18.00 Uhr  zu Hause | Was/Wie viel/Wann/Wo?  1 Paar Wienerli, 1 Esslöffel Senf,  ½ Teller Kartoffelsalat, 1 Stk. Ruchbrot und 3 dl Mineralwasser |
| Spätmahlzeit  20.30 Uhr  zu Hause | Was/Wie viel/Wann/Wo?  2 Stk. Pralinen, 3 dl Kamillentee |
| Trinkmenge gesamt | 1.7 Liter |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange?  Joggen, 50 Minuten vor dem Znacht |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. TAG** | **Datum:** |
| Frühstück | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Mittag | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Zwischenmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Abend | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Spätmahlzeit | Was/Wie viel/Wann/Wo? |
| Trinkmenge gesamt |  |
| Sportliche Aktivität | Was/Wann/Wie lange? |