

Anleitung

1. Schritt

An vier verschiedenen Tagen (Alltag, nicht bei Einladung, Feier etc.) das nachfolgende Ernährungstagebuch wie hier als Beispiel angegeben ausfüllen:

| Datum 22.06. | Zeit ca. | Menge | Lebensmittel / Getränke | Bemerkung |
|-----------------|-------------|--------------|--|---------------------|
| Frühstück | 7.30 | ca 2 dl | Kaffee mit wenig Milch | |
| | 7.30 | 1 Stk. | Banane | wegen Jogging |
| | | | | |
| | | | | |
| Znüni | 9.30 | 1 Stk. | Kiwi | |
| | 9.30 | 1 Stk./3 dl | Schoggistängeli,/ Mineralwaser | |
| | 10.30 | 3 dl | Apfelschorle | |
| z'Mittag | 12.00 | 1 Stk. | Pizza Prosciutto | im Restaurant |
| | | 1 Stk. | Salat grün als Vorspeise, franz. Salatsauce | " |
| | | 3 dl | Cola light | " |
| | | 3 Kugeln | Vanilleglace mit Rahm, inkl. Kaffee mit Rahm | |
| | | | | |
| Zvieri | 15.10 | 1 | Apfel | |
| | | 1 Stk. | Marmorkuchen | |
| | | | | |
| Nachtessen | 18.30 | 1 ganzes | Knoblibrot vom Volg | muss pressieren |
| | | 3 Stk./5 Stk | Gala-Käsli / 5 Stk. Cherry-Tomätli | gehe noch weg |
| | | 3 dl | Mineralwasser | deshalb keine |
| | | 2 dl | Kaffee mit wenig Milch | Zeit zum kochen |
| | | | | |
| Spät | 22.00 | 2 dl | Rotwein | |
| | | 1 Hand voll | Pommes Chips | |
| | 02.00 | 5 Stk. | Erdbeeren | kann nicht schlafen |

2. Schritt

Wenn Sie während 4 einzelnen Tagen alles aufgelistet haben, was Sie gegessen und getrunken haben, inkl. Zwischenmahlzeiten, Snacks etc. schicken Sie mir die Ernährungstagebücher per Mail oder per *Post zu.

* Frankiertes Antwortcouvert beilegen

3. Schritt

Einige Tage später erhalten Sie eine Kurz-Analyse über Ihre Ernährung. Als Grundlage der Analyse dient die Ernährungspyramide der SGE (Schweizerische Gesellschaft Ernährung).

Bei Bedarf gebe ich Ihnen auf Grund der Tagebuchangaben Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Bitte beachten Sie:

- Die Analyse basiert auf der Ernährungsempfehlung für gesunde, erwachsene Personen.
- Die Analyse erfolgt für Sie völlig kostenlos und ohne jegliche Verpflichtung.
- Ihre Angaben werden vertraulich und nur für Ihre persönliche Analyse verwendet.
- Die Analyse ersetzt KEINE Ernährungsberatung
- Jegliche Haftung irgendwelcher Art wird vollumfänglich ausgeschlossen.

Und nun Anpiff, viel Spass beim Ausfüllen

Ernährungstagebuch

Adresse:

| Datum | Zeit | Menge | Lebensmittel / Getränke | Bemerkung |
|----------------|------|-------|-------------------------|-----------|
| Frühstück | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Znüni | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| z'Mittag | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Zvieri | | | | |
| | | | | |
| Nachtessen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Spät | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ernährungstagebuch

Adresse:

| Datum | Zeit | Menge | Lebensmittel / Getränke | Bemerkung |
|----------------|------|-------|-------------------------|-----------|
| Frühstück | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Znüni | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| z'Mittag | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Zvieri | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Nachessen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Spät | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Ernährungstagebuch

Adresse:

| Datum | Zeit | Menge | Lebensmittel / Getränke | Bemerkung |
|----------------|------|-------|-------------------------|-----------|
| Frühstück | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Znüni | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| z'Mittag | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Zvieri | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Nachtessen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Spät | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ernährungstagebuch

Adresse:

| Datum | Zeit | Menge | Lebensmittel / Getränke | Bemerkung |
|-------------------|------|-------|-------------------------|-----------|
| Frühstück | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Znüni | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| z'Mittag | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Zvieri | | | | |
| | | | | |
| Nachtessen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Spät | | | | |
| | | | | |