

Ernährungs-Tagebuch

Persönliche Angaben

Name

E-Mail

Geb. Datum

Gewicht in Kg

Grösse in cm

Umfang Taille in cm

Umfang Hüfte in cm

weitere Angaben

Vegetarier / Veganer / andere

Krankheiten (wenn ja, welche)

Allergien (wenn ja, welche)

Nahrungsmittel Unverträglichkeiten

Verdauung (bitte ankreuzen)

Blähungen

ja

nein

Durchfall

ja

nein

Verstopfungen

ja

nein

Schlaf durchschnittlich (bitte angeben)

in h

Qualität

Hast du aktuelle Blutwerte?

ja

nein

wenn ja, bitte beilegen

Bemerkungen

Tagesprotokoll

Name _____ Datum _____

Essen, was wieviel

Getränke, was wieviel

Supplemente, Medis

Bewegung

Energie

Bsp. 1 Handvoll, 2 Scheiben, 1 TL (Teelöffel), 2, EL (Esslöffel), etc.

Level 0-5

	Essen, was wieviel	Getränke, was wieviel	Supplemente, Medis	Bewegung	Energie
Morgen					
Zw.-Mahlzeit					
Mittag					
Zw.-Mahlzeit					
Abend					

Beschwerden
Bemerkungen