ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

NAME Max/ Maxima Musterjemand DATUM 09/09/2021

ARBEITSTAG/ALLTAG ☑ WOCHENENDE/ URLAUB ☐

Aufwachzeit: 6.30 Uhr	**Essen/Menü/Getränke**	**Anmerkungen, Gesellschaft, Tätigkeit, Befinden, Medikamente**
Morgens Ort: Küche Zeit/Dauer: 7.15 - 7.30	2 Weizenbrötchen, einmal mit Butter und Gouda (45% F.i.Tr), einmal mit Butter und grober Mettwurst (Aldi Hausmarke) 2 gr.Tassen Kaffee mit Zucker (insges. 4 Würfel/Löffel), ca. 400 ml 1 Glas O-Saft, ca. 200ml	Unruhig geschlafen, komme schwer in die Gänge. Kein morgendlicher Stress, da die Kids gut drauf sind und gut mitmachen.
Snack Ort: Büro Zeit/Dauer: 9.30/10.30	9.30 Uhr: 1 gr. Apfel (Boskoop) + 1 Tasse Kaffee (2 Löffel Zucker) 10.30 Uhr: 1 Banane + 1 Tasse Kaffee (2 Löffel Zucker)	Wenig Zeit zum Essen, da ein Meeting nach dem anderen
Mittags Ort: Kantine Zeit/Dauer: 13.00 - 13.30	Schnitzel Wiener Art (ca.250-300g), mit Pommes und Champignon-Rahmsoße 1 kl. gem. Salat mit Essig-Öl-Dressing 1 kl. Schüssel Schokopudding 1 Glas (200ml) Cola Zero, 1 Tasse Kaffee (2 Löffel Zucker)	In Gesellschaft der Kollegen, Meinungsverschiedenheiten bezgl. des letzten Meetings. Leichtes Magendrücken
Snack Ort: Büro Zeit/Dauer: 15.30 - 15.45	1 Handvoll Tafeltrauben; 2 Corny Müsliriegel Big Schoko/Banane, je 50g 1 Tasse Kaffee (s.o)	Entspannter Nachmittag, keine Termine Vorfreude auf Geburtstag der Freundin
Abends Ort: Garten einer Freundin Zeit/Dauer: 19.00 - 22.30	Steak (ca.250g), Tomy Sweet-Chilli Steaksoße, Tomaten-Mozarella-Salat, alles auf einem gr. Teller 2 kl. Stücke Tiramisu, selbst gemacht, 1 kl. Schüssel Obstsalat (Dole: Tropical Fruit) 2 Gläser Sekt (Rotkäppchen), 1 Glas Cola Zero, 1 alkoholfr. Bier (Warsteiner)	Viele liebe Freunde/Bekannte anwesend; Schöne Stimmung/schönes Wetter
Spätabends Ort: Wohnzimmer Zeit/Dauer: 23.00	1 Glas Cola Zero 1 kl. Schüssel Chips (Salt & Vinegar, Funny Frisch)	Mit meinem Partner vor dem Fernseher
Schlafenszeit: 23.30		
evtl. nächtlicher Konsum z.B. Wasser o.ä.:		

Tipps zum genauen Ausfüllen s.a. FAQs