

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

BEISPIEL



medizinische klinik
& poliklinik I



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

ukb universitäts
klinikumbonn

WOCHENTAG/DATUM:						
🕒	LEBENSMITTEL		GETRÄNKE		NOTIZEN Z.B. SITUATION/STIMMUNGSLAGE	BEWEGUNG WAS, WANN, WO, WIE
	MENGE	ART	MENGE	ART		
07:00	1 2 TL	Vollkornbrötchen Butter	1 Tasse 4 TL	Kaffee (125ml) Milch, 3.5% F.i.Tr.	in Eile gegessen	- Gymnastikübungen nach dem Aufstehen (15 min)
	1 Scheibe 1 TL 1 EL	Gouda 45% F.i.Tr. Erdbeerkonfitüre Quark	1 Glas	Wasser (250ml)		- Einkauf mit Fahrrad (20 min)
10:00	1	Möhre	1 Glas	Saftschorle (1 Teil Traubensaft, 3 Teile Wasser)		- 18.30 Wassergymnastik (60min)
12:30	1 5 EL	Siedewürstchen Kartoffelsalat	1 Glas	Apfelsaft (ca. 250ml)		
	1 Becher (150g)	Schokoladenpudding				TRINKMENGE
15:45	2 kleine	Plätzchen	1 Tasse	Espresso (80ml)		Blähungen
19:15	1 Scheibe 1 Scheibe	Roggenmischbrot Knäckebrot mit Sesam	1 Becher 1 Glas	Kräutertee (250ml) Wasser (250ml)		
	1 Scheibe 2 TL 4 kleine	Kochschinken Frischkäse Kirschtomaten				


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



medizinische klinik
& poliklinik I

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

ukb universitäts
klinikumbonn

WOCHENTAG/DATUM:						
	LEBENSMITTEL		GETRÄNKE		NOTIZEN	BEWEGUNG
	MENGE	ART	MENGE	ART	Z.B. SITUATION/STIMMUNGS-LAGE	WAS, WANN, WO, WIE
						TRINKMENGE


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH




medizinische klinik
& poliklinik I

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

ukb universitäts
klinikumbonn

WOCHENTAG/DATUM:						
	LEBENSMITTEL		GETRÄNKE		NOTIZEN	BEWEGUNG
	MENGE	ART	MENGE	ART	Z.B. SITUATION/STIMMUNGSLAGE	WAS, WANN, WO, WIE
						TRINKMENGE

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHENTAG/DATUM:						
	LEBENSMITTEL		GETRÄNKE		NOTIZEN	BEWEGUNG
	MENGE	ART	MENGE	ART	Z.B. SITUATION/STIMMUNGSLAGE	WAS, WANN, WO, WIE
						TRINKMENGE


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



medizinische klinik
& poliklinik I

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

ukb universitäts
klinikumbonn

WOCHENTAG/DATUM:						
	LEBENSMITTEL		GETRÄNKE		NOTIZEN	BEWEGUNG
	MENGE	ART	MENGE	ART	Z.B. SITUATION/STIMMUNGSLAGE	WAS, WANN, WO, WIE
						TRINKMENGE