

## Fahrplan für deine Ernährungsberatung

1.) Deine anthropometrischen Körper- und Personendaten:

**Vorname:** \_\_\_\_\_ **Nachname:** \_\_\_\_\_ **Geb.Datum:** \_\_\_\_\_

**Geschlecht:** männlich/weiblich **Größe:** \_\_\_\_\_ **Gewicht:** \_\_\_\_\_

2.) Dein momentanes Gesundheitsverhalten:

**Raucher/in:** ja/nein **Diät:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

3.) Dein aktueller Gesundheitszustand:

**Chronische Krankheiten:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

**Sonstige Erkrankungen:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

**Bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

**Bekannte Allergien:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

**Medikamenteneinnahme:** ja/nein **Wenn ja, welche:** \_\_\_\_\_

4.) Sonstiges:

---

**Info:** Deine Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und niemals Dritten zugänglich gemacht.

## **Dein Ernährungstagebuch**

Um dir in unserem gemeinsamen Anamnesegespräch so gut wie möglich helfen zu können, benötige ich einen ausführlichen, also ein „lückenloses“ Ernährungstagebuch.

Dafür gebe ich dir hiermit eine einfache Vorlage an die Hand.

Bitte notiere dazu für alle 3 Tage sowie einen Wochenendtag sämtliche Mahlzeiten sowie die Uhrzeit, zu der du sie zu dir genommen hast. Die Menge in Gramm sowie die Kalorien spielen dabei keine Rolle.

Bedenke bitte, dass ein Apfel ebenso eine Mahlzeit darstellt, wie ein Kaffee mit Milch oder ein Glas Orangensaft. Je genauer dein Plan ist, desto besser ist das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit.

Notiere bitte am Ende eines jeden Tages die geschätzte Menge an Wasser bzw. ungesüßtem, koffeinfreiem Tee, die du getrunken hast.

---

	<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Sa/So</b>
Frühstück:				
Mittagessen:				
Nachmittag:				
Abendessen:				
Sonstige:				
Flüssigkeit:				