



**Mein Essen und Trinken pro Tag - Name:**

<b>Wann?</b> Tag und Uhrzeit	<b>Was?</b> Art des Lebensmittels Zusammensetzung z.B. Salat bestehend aus: ½ Gurke, 1 Tomate, 3 Blätter Eisbergsalat, 1 Teel. Kräuter, 1 Teel. Öl, 1 Scheibe Edamer 45% F.i.T.	<b>Wie viel?</b> z.B. Gramm, Liter, Eßl., Teel., Portion Waage, eventl. Messbecher verwenden	<b>Warum esse ich?</b> Hunger, Appetit, Stress, Ärger, <b>Wie fühle ich mich?</b> müde, Schmerzen, Durchfall, Verstopfung, Hautausschlag, gelangweilt, voller Energie <b>Wo esse ich?</b> zu Hause am Tisch, unterwegs, im Auto, Imbiss, bei Freunden, Schule, Kindergarten, Großeltern <b>Welche körperliche/geistige Betätigung?</b> Sport, Garten, Hausarbeit, Hund ausführen, Spiele, PC
<b>Bitte beantworten Sie alle Fragen! Je ausführlicher und genauer, um so besser können wir gemeinsam Ihr spezielles Anliegen bearbeiten und Lösungsmöglichkeiten finden.</b>			
Bsp. Fr. 2.2. 8.00	Kaffee –gr. Tasse Kaffeessahne 7.5% 1 weißes Brötchen Butter Marmelade Joghurt 3.5% Fett natur 1 Banane Orangensaft	250 ml 2 Teel. 10ml 50g 10g 10g 125g 90g 200ml	-Schlecht geschlafen, früh Kopfschmerzen, -fühle mich müde und schlapp -Morgengymnastik nach dem Frühstück -fühle mich danach besser