

Ernährungsanamnese	
Name	
Telefon	

Sportart	wie oft pro Woche	Dauer	Körperliche Arbeitsschwere und Anzahl der Wochenstunden
	mal	h	h (L)eicht Bürokräft
	mal	h	h (M) Handwerk
	mal	h	h (S) Möbelpacker

Wieviel Mahlzeiten nehmen Sie am Tag ein?

Welche Lebensmittel essen Sie unger/selten?					
Fleisch		Obst		Milchprodukte	
Geflügel		Fisch		Vollkornprodukte	
Sonstige					

Gesundheitliche Probleme?
Bluthochdruck
Kreislaufstörungen
Zuckerkrankheit
Gicht
Migräne
Verstopfung
Sonstige

Verwenden Sie Sportnahrungsmittel?
Kohlenhydratkonzentrate
Eiweißkonzentrate
Elektrolytgetränke
Mineralien
Vitamine
Sonstige

Alkohol	täglich	wöchentlich	monatlich	nie	Zigaretten am Tag
Sonstiges					

Medikamente (Sorte, Tagesdosis)

Verwenden Sie bitte für jeden Tag einen Bogen.
 Tragen Sie möglichst alle Speisen und Getränke ein, auch Kleinigkeiten wie Süßigkeiten.
 Es genügt, wenn Sie die verzehrten Lebensmittel mit einem Strich versehen, ein Abwiegen der Lebensmittel ist nicht notwendig.
 Jeder Strich sollte einer durchschnittlichen Portionsgröße entsprechen.
 Sollten Sie sehr große Portionen verzehren, markieren Sie die betreffenden Lebensmittel bitte mit zwei Strichen.

Geben Sie an, was Sie am.....(Wochentag eintragen) gegessen haben.

	Frühstück	Zwischenm.	Mittagessen	Zwischenm.	Abendessen		Frühstück	Zwischenm.	Mittagessen	Zwischenm.	Abendessen		Frühstück	Zwischenm.	Mittagessen	Zwischenm.	Abendessen
Brot						Brotaufstrich						Fleisch					
Graubrot 1 Sch.						Butter je Sch. Br.						Kotelett, Schnitzel St.					
Weißbrot, Toast 1 Sch.						Margarine je Sch. Br.						Steak St.					
1/2 Brötchen St.						Halbfettmarg. je Sch. Br.						Schnitzel nat. St.					
Vollkornbrot 1 Sch.						Wurst je Sch. Br.						Braten Scheibe					
Knäcke, Zwieback St.						Corned Beef je Sch. Br.						Ragout Tasse					
						Käse <20% F. je Sch. Br.						Gulasch Tasse					
Kaffee, Milch						Käse 20-40% F. je Sch. Br.						Bratwurst St.					
Kaffee, Tee Tasse						Käse >40 % F. je Sch. Br.						Bockwurst St.					
Dosenmilch TL						Schnittkäse je Sch. Br.						Fleischwurst Port.					
Zucker TL						Marmelade je Sch. Br.						Kochwurst Port.					
Kakao Tasse						Gelee je Sch. Br.						Frikadelle, Klops St.					
Trinkmilch 3,5 % Tasse						Honig TL						Eisbein, Haxe St.					
Trinkmilch 1,5 % Tasse						Nußnougatcreme TL						1/2 Hähnchen St.					
Buttermilch Tasse						Magerquark EL						Leber, Niere Sch.					
Joghurt 3,5 % 150 g						Speisequark EL						Herz Tasse					
Joghurt 1,5 % 150 g						Eier Stück						Mett, Hack Tasse					
												Tartar Tasse					
Fisch						Frühstücksflocken						Schabefleisch Tasse					
Fisch, gekocht St.						Haferfl. tr. Tasse						Speck Sch.					
Fisch, gebraten St.						Müsli tr. Tasse						Bauchfleisch Sch.					
Fischstäbchen St.						Cornflakes tr.Tasse						Hamburger St.					
Fischkonserve Dose																	
						Obst						Salat					
Suppe						Apfel, Apfelsine St.						Rohkostsalat Tasse					
klare Suppe Tasse						Birne, Pfirsich St.						Salat, angem. Tasse					
geb. Suppe Tasse						Banane St.						Kartoffelsalat Tasse					
Suppen-Eintopf Tasse						Trauben, Beeren St.						Fleischsalat Tasse					
						Trockenobst Tasse											
Kartoffeln, Klöße												Getränke					
Kartoffeln Stück						Kuchen/Dessert						Fruchtsaft Glas 0,2 l					
Kartofelpüree Tasse						Obstkuchen St.						Limonade Glas 0,2 l					
Klöße, Knödel St.						Trockenkuchen St.						Diätgetränk Glas 0,2 l					
Bratkartoffeln Tasse						Sahne-Cremetorte St.						Mineralw. Glas 0,2 l					
Pommes frites Tasse						Schlagsahne Eßlöffel						Bier Fl. 0,5 l					
Kartoffelpuffer St.						Eis Tasse						Wein Glas 0,2 l					
						Pudding Tasse						Sekt Glas 0,2 l					
Reis, Teigwaren						Kompott, Apfelmus Tasse						Spirituosen Schnapsgl.					
Reis, gek. Tasse												Likör Schnapsgl.					
Nudeln, gek. Tasse												Apfelkorn Schnapsgl.					
Pizza, mittelgroß St.																	
Pfannenkuchen St.						Süßwaren, Snacks						Sonstiges					
						Bonbon St.											
Gemüse						Kekse St.											
Gemüse, geb. Tasse						Schokolade St.											
Gemüse, ged. Tasse						Mars, Nuts etc. St.											
Tomaten St.						Pralinen St.											
Radieschen St.						Nüsse EL											
Gurke St.						Salzige Knabbereien Tasse											
Soße																	
Soße Eßlöffel																	
Hackfleischsoße EL																	