



ERNÄHRUNGSBERATUNG

NACH TRADITIONELLER  
CHINESISCHER MEDIZIN

KORNELIA WINGERTER

Ernährungstagebuch von (Name): \_\_\_\_\_

Wochentag und Datum: \_\_\_\_\_

Tageszeit	Maßeinheit	Lebensmittel/Getränk	Gibt es Beschwerden, die Sie haben?

Jakob-Ries-Strasse 16, 67319 Wattenheim, Tel. (0 63 56) 20 77 49, Fax (0 63 56) 20 75 15

mail@ernaehrungsberatung-wingerter.de - www.ernaehrungsberatung-wingerter.de

Steuernummer DE 317542195



ERNÄHRUNGSBERATUNG  
NACH TRADITIONELLER  
CHINESISCHER MEDIZIN

KORNELIA WINGERTER

## Hinweise zum Führen Ihres Ernährungstagebuchs

- Verwenden Sie pro Tag jeweils ein Blatt.
- Alles, was Sie essen und trinken sollte eingetragen werden, z. B. nach jeder Hauptmahlzeit und auch für die Zeit zwischendurch.
- Bei den Mengen genügt die Angabe 1 Portion, 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Becher, 1 Teelöffel oder 1 Esslöffel
- Getränke: Bitte geben Sie die Art des Getränks an: z. B. Mineralwasser oder Leitungswasser, welche Art von Tee (z. B. Pfefferminz-, Früchte-, schwarzer oder grüner Tee)
- Wenn Sie während oder nach dem Essen Beschwerden haben, notieren Sie das bitte in der rechten Spalte. Z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, etc.
- Zuletzt noch Bewegung oder Sport für den Tag notieren, z. B. 30 Minuten Fahrradfahren, 1 Stunde Gartenarbeit, 30 Minuten Spaziergang.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, notieren Sie diese bitte ebenfalls.