



Zwei gewöhnliche Tage und möglichst ein Tag, der anders abläuft. Behalte deine Gewohnheiten bei: kein Mustertag, kein Pflichtwiegen.

Datum: _____ Tagesablauf: _____

Notiere nach jedem Essen oder Trinken die Lebensmittel und Getränke, die Zusätze und die ungefähren Mengen: Schüssel, Scheiben, Teller, Schöpfkelle ... Schreib frei, ohne Bewertung oder Kalorienzählen.

Mahlzeiten, Snacks und Getränke nach deinem Zeitplan

Zeitpunkt	Lebensmittel, Getränke und ungefähre Mengen	Appetit, Wohlbefinden und Kontext
Morgens		
Mittags		
Abends		
Weitere Mahlzeiten und Getränke		

Was meine Mahlzeiten erleichtert oder erschwert hat

Budget, Zeit, Ausstattung, Zugang zu Lebensmitteln, Appetit, Genuss oder Verträglichkeit.

Eine Beobachtung zum Festhalten, ohne Diagnose

Dieses Protokoll diagnostiziert keinen Nährstoffmangel. Hör auf, wenn das Notieren deiner Mahlzeiten Angst, Schuldgefühle oder Kontrollverhalten verstärkt. Hol dir ärztlichen Rat bei ungewolltem Gewichtsverlust, Schwierigkeiten beim Essen oder anhaltenden Beschwerden.



Zwei gewöhnliche Tage und möglichst ein Tag, der anders abläuft. Behalte deine Gewohnheiten bei: kein Mustertag, kein Pflichtwiegen.

Datum: _____ Tagesablauf: _____

Notiere nach jedem Essen oder Trinken die Lebensmittel und Getränke, die Zusätze und die ungefähren Mengen: Schüssel, Scheiben, Teller, Schöpfkelle ... Schreib frei, ohne Bewertung oder Kalorienzählen.

Mahlzeiten, Snacks und Getränke nach deinem Zeitplan

Zeitpunkt	Lebensmittel, Getränke und ungefähre Mengen	Appetit, Wohlbefinden und Kontext
Morgens		
Mittags		
Abends		
Weitere Mahlzeiten und Getränke		

Was meine Mahlzeiten erleichtert oder erschwert hat

Budget, Zeit, Ausstattung, Zugang zu Lebensmitteln, Appetit, Genuss oder Verträglichkeit.

Eine Beobachtung zum Festhalten, ohne Diagnose

Dieses Protokoll diagnostiziert keinen Nährstoffmangel. Hör auf, wenn das Notieren deiner Mahlzeiten Angst, Schuldgefühle oder Kontrollverhalten verstärkt. Hol dir ärztlichen Rat bei ungewolltem Gewichtsverlust, Schwierigkeiten beim Essen oder anhaltenden Beschwerden.



Meinen Teller beobachten · Tag 3

Zwei gewöhnliche Tage und möglichst ein Tag, der anders abläuft. Behalte deine Gewohnheiten bei: kein Mustertag, kein Pflichtwiegen.

Datum: _____ Tagesablauf: _____

Notiere nach jedem Essen oder Trinken die Lebensmittel und Getränke, die Zusätze und die ungefähren Mengen: Schüssel, Scheiben, Teller, Schöpfkelle ... Schreib frei, ohne Bewertung oder Kalorienzählen.

Mahlzeiten, Snacks und Getränke nach deinem Zeitplan

Zeitpunkt	Lebensmittel, Getränke und ungefähre Mengen	Appetit, Wohlbefinden und Kontext
Morgens		
Mittags		
Abends		
Weitere Mahlzeiten und Getränke		

Was meine Mahlzeiten erleichtert oder erschwert hat

Budget, Zeit, Ausstattung, Zugang zu Lebensmitteln, Appetit, Genuss oder Verträglichkeit.

Eine Beobachtung zum Festhalten, ohne Diagnose

Dieses Protokoll diagnostiziert keinen Nährstoffmangel. Hör auf, wenn das Notieren deiner Mahlzeiten Angst, Schuldgefühle oder Kontrollverhalten verstärkt. Hol dir ärztlichen Rat bei ungewolltem Gewichtsverlust, Schwierigkeiten beim Essen oder anhaltenden Beschwerden.



Eine erste Veränderung auswählen

Lies die drei Tage noch einmal durch. Sie geben einen unvollständigen Einblick in deine Ernährung. Ergänze deine Gewohnheiten im Wochenverlauf, ohne eine Gesundheitsnote zu vergeben.

Was ich beobachte

Punkt zum Nachlesen	Beobachtete Gewohnheit und Einschränkung
Obst und Gemüse, Vielfalt	
Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte	
Proteinquellen und ausreichende Mahlzeiten	
Getränke, Appetit und Wohlbefinden	

Auszüge aus den französischen Orientierungswerten für Erwachsene: mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, Hülsenfrüchte mindestens zweimal pro Woche, mindestens ein Vollkornprodukt pro Tag. Individuelle Bedürfnisse und Erkrankungen können eine Anpassung erfordern.

Quellen und Erläuterungen findest du im Artikel, der unten auf der Seite verlinkt ist. Drei Tage reichen nicht aus, um alle wöchentlichen Häufigkeiten zu überprüfen.

Eine realistische Veränderung

Beispiele: Wasser statt einer sonst üblichen Limonade, Tiefkühlgemüse in einem Lieblingsgericht, eine kleine Menge Linsen je nach Verträglichkeit, eine zu knappe Mahlzeit ergänzen.

Was ich ausprobieren werde und bei welcher Mahlzeit:

Was ich für Budget, Zeit oder Verträglichkeit einplane:

Termin für die Bilanz nach einer oder zwei Wochen: _____

Noch einmal prüfen: Machbarkeit, Genuss, Appetit und Wohlbefinden. Veränderungen biologischer Messwerte werden nicht versprochen.

Fragen an die Fachperson

Dieses Protokoll diagnostiziert keinen Nährstoffmangel. Hör auf, wenn das Notieren deiner Mahlzeiten Angst, Schuldgefühle oder Kontrollverhalten verstärkt. Hol dir ärztlichen Rat bei ungewolltem Gewichtsverlust, Schwierigkeiten beim Essen oder anhaltenden Beschwerden.