

IssDichFit

Ausfüllhilfe für Ernährungstagebuch/ Ernährungsanalyse

Informationen zum Ausfüllen:

- Bitte 3 Tage notieren, 2 Wochentage (oder normale Tage) 1 Wochenendtag (da dieser meist etwas ungesünder ist)
- Bitte genau ausfüllen, **Gramm Angaben** eignen sich am besten, ansonsten auch in **Haushaltsmengen (Scheibe, Esslöffel)** möglich. z.B. 1 Scheibe Mischbrot **dick/dünn/mittel**- Je genauer, desto genauer ist auch die Auswertung!
- Sie können, wenn Sie möchten oder unsicher sind auch zusätzlich Fotos machen. Bitte das **GANZE TELLER/Umgebung mitfotografieren**, damit ich die Dimensionen besser abschätzen kann. Z.B. so:



*Schwammerlsauce mit
Semmelknödel, Mittagessen
Tag 1*



Apfel 1 Stück, Tag 2



*Lachs mit gemischtem
Gemüse und
VOLLKORNNudeln,
Mittagessen Tag 2*

- **Nur wenn gewünscht Fotos dazu senden**
- **Zum FOTO bitte Bezeichnung der Speise + TAG/Datum dazu schreiben!**
- **Senden an 06644139568 oder julia@issdichfit.co.at**
- Bei **speziellen** selbst gebackenen Kuchen/Kekschen können Sie gerne das Rezept mitsenden (gerne Foto), muss nicht sein bei z.B. klassischem Gugelhupf etc.
- **Getränke** bitte nicht vergessen, Wasser, Säfte, Kaffee etc!



Übersicht von Mengen zur Besserung Abschätzung

Bitte beachten Sie, es kommt natürlich auch auf die Dicke der Scheiben etc. an. Die Übersicht kann aber helfen die Mengen ca. abzuschätzen, wenn Sie nicht die Möglichkeit haben abzuwiegen.

Beilagen – Brot und co.

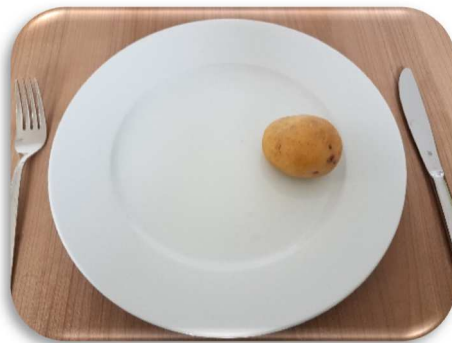
100g



200g



70g



50g



25g



Süßes:

70g

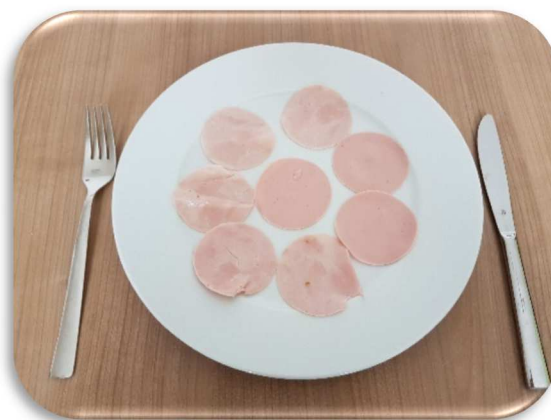
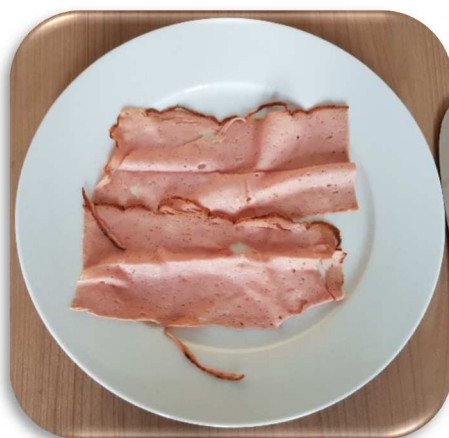


15g

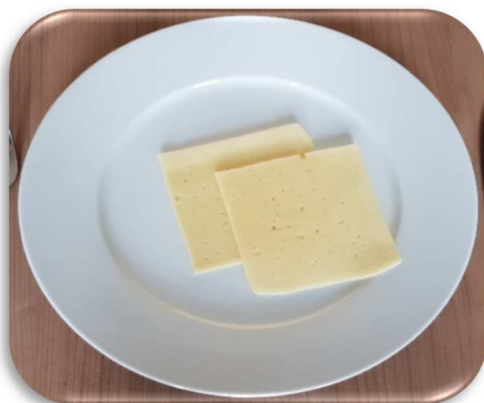


Eiweiß

25g



50g



100g



Gemüse

200g

