

Liebe Klientin, lieber Klient,

Sie möchten sich bei mir zu einer Ernährungsberatung anmelden. Für unser Erstgespräch wäre es sehr hilfreich, wenn Sie an drei aufeinanderfolgenden Tagen aufschreiben würden, was Sie gegessen und getrunken haben. So erhalte ich vorab schon einen kurzen Überblick über Ihre Ernährungsgewohnheiten und kann in der Beratung besser auf Sie und Ihre Gewohnheiten eingehen.

Bitte notieren Sie entsprechend in die Spalten Uhrzeit und Ort, wann und wo Sie gegessen bzw. etwas getrunken haben, die Menge des Lebensmittels und die Bezeichnung. Pro Zeile ein Lebensmittel. In die letzte Spalte tragen Sie bitte, falls nötig, Befindlichkeiten ein, wie Völlegefühl, Kopfschmerzen, Blähbauch, etc. und die Uhrzeit des Auftretens.

Schicken Sie mir dieses Protokoll bitte **vor** unserem ersten Gesprächstermin per Post oder per Email zu.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und unsere Zusammenarbeit.

Herzliche Grüße  
Stefanie Dambach

Beispiel:

Uhrzeit	Ort	Speise/ Menge	Getränke/Menge	Anmerkung
7:00	Zu Hause	1 kleine Schale Müsli mit 3 EL Erdbeer-joghurt 3,5%	3 Tassen schwarzer Tee (Vanille)	
10:00	unterwegs	1 Schoko-Croissant	1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5%	Bauchgrummeln (11:00)
13:00	Kantine	1 Wiener Schnitzel mit Pommes und kleinem Beilagensalat, Schokopudding Dessert	1 Flasche Cola 0,5L	Völlegefühl (14:00)
15:00	Büro	1 Apfeltasche	2 Tassen Kaffee mit Milch 3,5%	
...	...	...	...	...

TAG 1

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_  Arbeitstag  arbeitsfreier Tag  Wochenende

Uhrzeit	Ort	Speise/ Menge	Getränke/Menge	Anmerkung

TAG 2

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_  Arbeitstag  arbeitsfreier Tag  Wochenende

Uhrzeit	Ort	Speise/ Menge	Getränke/Menge	Anmerkung

