

## HINWEIS ZUM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Mit Hilfe des Ernährungstagebuches wird es Ihnen und uns möglich sein, Ihre Zuckeraufnahme festzustellen. Wir werden auch in der Lage sein, „versteckten“ Zucker in der Nahrung zu finden.

Bitte tragen Sie in diese Tabelle an 3 aufeinanderfolgenden Tagen

- **jedes Getränk, das Sie trinken,**
- **jeden Bissen, den Sie essen**

zusammen mit der Dauer der Nahrungsaufnahme ein.

Den Zeitpunkt des **Zähneputzens** markieren Sie bitte mit einem Pfeil.

<b>Name:</b>	<b>Vorname:</b>	<b>Datum:</b>
--------------	-----------------	---------------

**1. Tag**

Nahrung/Getränke	Zeit	Auswertung
	06.00 06.10 06.20 06.30 06.40 06.50	
	07.00 07.10 07.20 07.30 07.40 07.50	
	08.00 08.10 08.20 08.30 08.40 08.50	
	09.00 09.10 09.20 09.30 09.40 09.50	
	10.00 10.10 10.20 10.30 10.40 10.50	
	11.00 11.10 11.20 11.30 11.40 11.50	
	12.00 12.10 12.20 12.30 12.40 12.50	
	13.00 13.10 13.20 13.30 13.40 13.50	
	14.00 14.10 14.20 14.30 14.40 14.50	

## 1. Tag, Fortsetzung

	15.00 15.10 15.20 15.30 15.40 15.50	
	16.00 16.10 16.20 16.30 16.40 16.50	
	17.00 17.10 17.20 17.30 17.40 17.50	
	18.00 18.10 18.20 18.30 18.40 18.50	
	19.00 19.10 19.20 19.30 19.40 19.50	
	20.00 20.10 20.20 20.30 20.40 20.50	
	21.00 21.10 21.20 21.30 21.40 21.50	
	22.00 22.10 22.20 22.30 22.40 22.50	
	23.00 23.10 23.20 23.30 23.40 23.50	

<b>Name:</b>	<b>Vorname:</b>	<b>Datum:</b>
--------------	-----------------	---------------

**2. Tag**

Nahrung/Getränke	Zeit	Auswertung
	06.00 06.10 06.20 06.30 06.40 06.50	
	07.00 07.10 07.20 07.30 07.40 07.50	
	08.00 08.10 08.20 08.30 08.40 08.50	
	09.00 09.10 09.20 09.30 09.40 09.50	
	10.00 10.10 10.20 10.30 10.40 10.50	
	11.00 11.10 11.20 11.30 11.40 11.50	
	12.00 12.10 12.20 12.30 12.40 12.50	
	13.00 13.10 13.20 13.30 13.40 13.50	
	14.00 14.10 14.20 14.30 14.40 14.50	

## 2. Tag, Fortsetzung

	15.00 15.10 15.20 15.30 15.40 15.50	
	16.00 16.10 16.20 16.30 16.40 16.50	
	17.00 17.10 17.20 17.30 17.40 17.50	
	18.00 18.10 18.20 18.30 18.40 18.50	
	19.00 19.10 19.20 19.30 19.40 19.50	
	20.00 20.10 20.20 20.30 20.40 20.50	
	21.00 21.10 21.20 21.30 21.40 21.50	
	22.00 22.10 22.20 22.30 22.40 22.50	
	23.00 23.10 23.20 23.30 23.40 23.50	

<b>Name:</b>	<b>Vorname:</b>	<b>Datum:</b>
--------------	-----------------	---------------

### 3. Tag

Nahrung/Getränke	Zeit	Auswertung
	06.00 06.10 06.20 06.30 06.40 06.50	
	07.00 07.10 07.20 07.30 07.40 07.50	
	08.00 08.10 08.20 08.30 08.40 08.50	
	09.00 09.10 09.20 09.30 09.40 09.50	
	10.00 10.10 10.20 10.30 10.40 10.50	
	11.00 11.10 11.20 11.30 11.40 11.50	
	12.00 12.10 12.20 12.30 12.40 12.50	
	13.00 13.10 13.20 13.30 13.40 13.50	
	14.00 14.10 14.20 14.30 14.40 14.50	

### 3. Tag, Fortsetzung

	15.00 15.10 15.20 15.30 15.40 15.50	
	16.00 16.10 16.20 16.30 16.40 16.50	
	17.00 17.10 17.20 17.30 17.40 17.50	
	18.00 18.10 18.20 18.30 18.40 18.50	
	19.00 19.10 19.20 19.30 19.40 19.50	
	20.00 20.10 20.20 20.30 20.40 20.50	
	21.00 21.10 21.20 21.30 21.40 21.50	
	22.00 22.10 22.20 22.30 22.40 22.50	
	23.00 23.10 23.20 23.30 23.40 23.50	