

Online-Ernährungstagebuch

Ein kostenloses Online-Ernährungstagebuch bietet Ihnen die Möglichkeit, unkompliziert Ihr Essverhalten zu dokumentieren. Sie erhalten so auch u.a. einen Überblick über Ihre verzehrten Kalorien, die Nährstoffrelation (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) und die Ballaststoffaufnahme. Mögliche kostenlose Programme bzw. mobile Apps sind z.B. FDDB, Yazio, Lifesum, FatSecret oder MyFitnessPal. Bei den meistens Programmen muss man sich kostenlos registrieren.

Die unten aufgeführte Beschreibung bezieht sich auf FDDB.

Egal, welches Tagebuch Sie nutzen:

Bitte dokumentieren Sie **14 Tage am Stück alle** verzehrten Lebensmittel und Getränke (auch Wasser).

Bitte möglichst immer 1 Tag auf 1 Seite drucken (nicht mehrere Tage auf 1 Seite).

Abgabe des Ernährungsprotokolls:

Das Ernährungsprotokoll bitte **spätestens 1 Woche** vor dem nächsten Beratungstermin vollständig ausgefüllt zuschicken.



Per Post an:
Ernährungsteam
z. Hd. Annika Kubb, Diätassistentin
Johannesstraße 9-17
44137 Dortmund

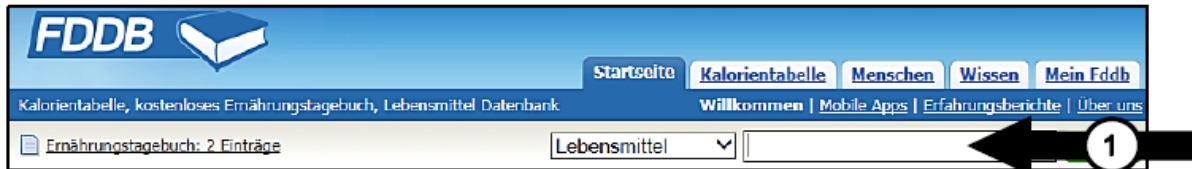


Per E-Mail:
Nur als PDF-Datei (!) an annika.kubb@joho-dortmund.de

Hinweis: Fotos können in Word eingefügt und bei „Speichern unter“ →dann „Dateityp“ als „PDF“ abgespeichert werden

Anleitung (FDDB)

1. Schritt: Lebensmittel suchen und auswählen



Über die Suchfunktion ① können Lebensmittel, Gerichte und Getränke gesucht und anschließend aus einer Liste ausgewählt werden.

2. Schritt: Menge eingeben



Nachdem Sie ein passendes Lebensmittel ausgewählt haben, können Sie die verzehrte Portion eingeben. Teilweise sind schon Portionen für Lebensmittel vorgegeben ②. Sie haben auch die Möglichkeit über den Button „Eigene Portion“ ③ individuell die verzehrten Mengen einzugeben (z.B. wenn Sie selbst etwas abgewogen haben).

3. Schritt: Mahlzeit (Tageszeit) auswählen

Mehrkornbrot Aldi, Backwaren

Nährwerte für 100 g

Brennwert	1030 kJ
Kalorien	246 kcal
Protein	7,5 g
Kohlenhydrate	38,7 g
davon Zucker	2 g
Fett	5,7 g
Ballaststoffe	6,9 g
Proteinheiten	3,2
Wassergehalt	10%

Angaben korrigieren

Dein Ernährungstagebuch
Notiere Portionen in Deinem Tagebuch.

1 Scheibe (56 g)

Brennwert:	577 kJ
Kalorien:	138 kcal
Protein:	4,2 g
Kohlenhydrate:	21,7 g
Fett:	3,2 g

ca. 6,1% des Tagesbedarfs (Frau, 35 Jahre)

Jetzt gegessen Mahlzeit wählen Zu einer Liste hinzufügen

Nun geben Sie bitte an, ob Sie das Lebensmittel morgens, mittags oder abends zu sich genommen haben. Dies geht über den Button „Mahlzeit wählen“ ④. Zwischenmahlzeiten ordnen Sie bitte ebenfalls diesen drei Optionen zu.

Sie können ein bereits eingegebenes Lebensmittel auch nachträglich einer Mahlzeit zuordnen. Dies geht unter: „Mein Fddb“ → „Ernährungstagebuch“ → und den Button „verschieben“.

4. Schritt: Ernährungstagebuch drucken

Ernährungstagebuch Notiere Lebensmittel

Lege einen Account an, um Dein Ernährungstagebuch dauerhaft zu speichern.

- [Jetzt registrieren](#)
- [Ich habe bereits einen Account](#)

Zeitraum: **Letzte 3 Tage** (* Zeitraum wählen)

Freitag 30. Oktober

Morgens

112 g Vital + Fit. Mehrkornbrot	<input checked="" type="checkbox"/> Portion <input type="checkbox"/> Verschieben <input checked="" type="checkbox"/> Löschen
1 Brotaufstrich Margarine	<input checked="" type="checkbox"/> Portion <input type="checkbox"/> Verschieben <input checked="" type="checkbox"/> Löschen
30 g Salami	<input checked="" type="checkbox"/> Portion <input type="checkbox"/> Verschieben <input checked="" type="checkbox"/> Löschen

Brennwert der Lebensmittel: **1949 kJ** (466 kcal) [Detailansicht](#)
[Notiz anlegen](#)

Aktionen

- [Gewicht aktualisieren](#)
- [Aktivität hinzufügen](#)
- [Einstellungen ändern](#)

Weitere Funktionen

- [Favoriten](#)
- [Meine Listen](#)
- [Diätbericht](#)
- [Tagebuch drucken](#)

Um das 14-tägige Ernährungstagebuch auszudrucken, gehen Sie bitte auf: „Mein Fddb“ → „Tagebuch“ → „**Detailansicht**“ des jeweiligen Tages ⑤ → rechte Maustaste klicken → „Drucken“.