



Ernährungstagebuch von:

Aufgabe



Führe über drei Tage ein Ernährungstagebuch. Trage möglichst vollständig ein, was du an diesen Tagen isst und trinkst – auch Zwischenmahlzeiten und Snacks. Nutze dafür die bereitgestellte Tabelle und ergänze jeweils Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Snacks und Getränke.

Wichtig: Es geht nicht darum, deine Ernährung zu bewerten oder etwas daran zu verändern. Das Ernährungstagebuch kann später dazu genutzt werden, gemeinsam zu untersuchen, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und dem Darmmikrobiom bestehen könnten. Wenn du dein eigenes Ernährungstagebuch nicht untersuchen möchtest, wirst du auch die Möglichkeit haben, ein fiktives Ernährungstagebuch zu analysieren.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				