Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Zeitraum: _____

Ziel: _____

Dein Ernährungstagebuch – Hinweise zum Ausfüllen

Dein Ernährungstagebuch hilft Dir, Gewohnheiten zu erkennen.
Nehme Dir die Zeit und notiere über einer Woche, was und wie viel Du isst und trinkst.
Nach dieser Woche ziehst Du Bilanz: Esse ich ausreichend Gemüse und Obst? Nehme ich genügend Eiweiß zu mir? Trinke ich genug? Verbringe ich viel Zeit mit dem Essen vor dem Fernseher oder esse ich nebenbei? Was fällt mir leicht, was kann ich verbessern?

So führst Du das Tagebuch:

- Notiere auf dem Deckblatt Deinen Namen und den Zeitraum, in dem Du das Ernährungstagebuch ausfüllst. Formuliere ein Ziel für diesen Zeitraum.
- Fülle täglich ein Blatt aus. Solltest Du mehr Platz benötigen, nutze die Rückseite oder ein weiteres Blatt. Notiere alles, was Du isst und trinkst – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Trage Deine Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergisst Du nichts.
- Falls du es nicht sofort eintragen kannst, mache ein Foto
- Gebe bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notiere, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen unterwegs. Nutze dazu die Spalte „Anmerkungen".
- In der Spalte „Aktivitäten" kannst Du Angaben zu Deiner Bewegung machen. Hier zählt alles! Trage also nicht nur Deine sportlichen Aktivitäten ein, sondern notiere auch, wenn Du die Treppe anstatt den Aufzug nutzt oder in der Mittagspause spazieren gehst.

Mein Ernährungstagebuch

Beispiel

Name Alexander Wagner

Datum 30.03.2023

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
11.00	Brötchen mit einer Scheibe Käse	1 Tasse FrüchteTee (250 ml)	Super gemütlich	Workout 60 min
11.00	Kakao Drink			
		1 Glas Wasser (500 ml)		Treppe statt Aufzug
14.00	Auberginen Lasagne	Tasse Kaffee (125 ml)	Etwas in Eile	Spaziergang
		1 Glas Wasser (500 ml)		Radfahrt 30 min
18.00	Brokkoli-Tomaten Graten	1 Tasse grüner Tee (250 ml)	Langsam gegessen Super geschmeckt	
		1 Glas Wasser (500 ml)		
	Gesamt:	2,125 L		

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			

Mein Ernährungstagebuch

Name Datum

Uhrzeit Wann?	Speisen Was? Wie viel?	Getränke Was? Wie viel?	Anmerkungen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
	Gesamt:			