

Dein Ernährungstagebuch



Dein Ernährungstagebuch

7 Tage Protokoll

Was isst Du, wann und wieso isst Du?

Auf den kommenden Seiten kannst du deine täglichen Mahlzeiten genau dokumentieren. Bitte versuche deine Ernährungsweise genauso wie bisher fortzuführen, damit ich mir ein optimales Bild für die Erstellung deines Ernährungsplans machen kann. **Es ist sehr wichtig, dass du so genau wie möglich vorgehst.**

Ziel

Ein Feedback, mit dem Du ohne große Probleme eine langfristige Ernährungsumstellung anstreben kannst und ein Bewusstsein für Mahlzeiten und Nahrungsmittel entwickelst.



Und so geht's:

Trage die kommenden sieben Tage deine Mahlzeiten, Snacks und Getränke, die du zu dir genommen hast, ein. Versuche dabei so genau wie möglich zu sein! Am besten nimmst du das Protokoll in der Zeit auch immer mit wenn du unterwegs bist, damit du nichts vergisst.

Wenn du die Grammangaben einer Mahlzeit nicht genau weißt, dann versuche sie zu schätzen. Wenn du die Kalorien der einzelnen Lebensmittel nicht genau weißt, dann ist das nicht weiter schlimm. Wichtiger sind die Grammangaben und Mengen deiner Mahlzeiten.

Wenn du eine individuelle Ernährungsberatung wünschst, dann sende das Ernährungstagebuch nach den sieben Tagen an meine E-Mail-Adresse **info@anjas-easy-way.de**

Ich werde mich so schnell wie möglich mit dir in Verbindung setzen! Zusammen erarbeiten wir DEIN persönliches Ziel!

Übrigens:

Auf meinem Youtube-Kanal **Anja's easy way** findest du motivierende Trainingsvideos für Zuhause. Binde diese gleich mit in deinen Alltag ein und eine Ernährungsumstellung/Gewichtsabnahme fällt dir gleich noch leichter.

So könnte zum Beispiel dein Frühstück aussehen:

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|--|---|---|----------|
| Frühstück  07:30 | 40 g Haferflocken mit Milch und eine Banane | <input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit | ca. 500 |
| | 1 Tasse Kaffee | <input checked="" type="checkbox"/> Hunger/Durst <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Lust/Freude | |

Dein Profil

Deine persönlichen Angaben

Vor- & Nachname

Alter

Geschlecht

Gewicht (aktuell)

Gewicht (Wunsch)

Größe (in cm)

Tägliche Schlafdauer
(ungefähre Angabe, in Stunden)

Beruf

Freizeitverhalten

AKTIV

MÄSSIG AKTIV

KAUM AKTIV

Wie viel Sport pro Woche treibst du? (Stunden) Welche Sportart?

RAUCHER

NICHTRAUCHER

GELEGENHEITSRAUCHER

KRANKHEITEN, UNVERTRÄGLICHKEITEN, ALLERGIEN

LEBENSMITTEL DIE DU GERNE ISST

LEBENSMITTEL DIE DU NICHT GERNE ISST

Dein Ziel

ABNEHMEN

GESUND SEIN

MUSKELAUFBAU

ZUNEHMEN

Tag 1

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Mittagessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Abendessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |

Tagessumme Kalorien

Tag 2

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--------------|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| Snack 🕒 | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| Mittagessen 🕒 | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| Snack 🕒 | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| Abendessen 🕒 | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |

Tagessumme Kalorien

Tag 3

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Mittagessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Abendessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |







Tagessumme Kalorien

Tag 9

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--------------|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| Snack 🕒 | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| Mittagessen 🕒 | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| Snack 🕒 | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| Abendessen 🕒 | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |

Tagessumme Kalorien

Tag 5

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|--|---------------------------|--------------|----------|
| Frühstück  | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| Snack  | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| Mittagessen  | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| Snack  | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| Abendessen  | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| Snack  | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |

Tagessumme Kalorien

Tag 6

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--------------|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| Snack 🕒 | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| Mittagessen 🕒 | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| Snack 🕒 | | Lust/Freude | |
| | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| Abendessen 🕒 | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit | |
| | | Hunger/Durst | |
| | | Langeweile | |
| | | Frust | |
| | | Lust/Freude | |

Tagessumme Kalorien

Tag 7

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Essmotiv | Kalorien |
|------------------|---------------------------|--|----------|
| Frühstück 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Mittagessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Abendessen 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |
| Snack 🕒 | | Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude | |

Tagessumme Kalorien