

Ernährungstagebuch

Name:

Gewicht Tag 1:

Gewicht Tag 7:

Wichtiger Hinweis

Beim Ausfüllen des Ernährungstagebuchs musst du ehrlich zu dir selbst sein! Es nützt nichts, wenn du schummelst. Gib möglichst alles was du über den Tag zu dir nimmst an. Je detaillierter, desto besser. (Siehe Beispiel unten)

Um gemeinsam die besten Erfolge zu erzielen gib nicht nur an was du isst sondern auch die ungefähre Menge. Du musst nicht alles abwägen aber grobe Angaben helfen schon weiter. (z.B. ein Teller, 3 EL, 2 grosse Gläser, etc.)

Weiter ist es wichtig die ungefähre Uhrzeit und der Grund anzugeben warum man gerade isst und wie es einem danach geht.

Hier ein Beispiel wie das Protokoll aussehen könnte.

| Datum: | So, 1.1.17 | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|------------|---------|---|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| Frühstück | | 7.30 | Zwei Dinkelbrötchen mit Butter, Honig und Nutella | 1 Kaffee, schwarz und ein Glas Wasser | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | Gut, ein wenig müde gegen Mittag |
| Zwischenmahlzeit | | 11.00 | Snickers und ein Apfel | - | <input type="checkbox"/> Hunger <input checked="" type="checkbox"/> Langeweile <input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | Wieder mehr Energie danach |
| Mittagessen | | 12.45 | Pizza Margaritha, kleinen grünen Salat | 2 Gläser O-Saft | <input checked="" type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress | Super bis 14.00 Uhr, erneut |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------|------------------|
| | | | | <input type="checkbox"/> | Hunger und müde. |
|--|--|--|--|--------------------------|------------------|

Tag 1

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Tag 2

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|--|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 3

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|--|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 4

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 5

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|--|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 6

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|--|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 7

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 8

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz

Tag 9

WOCHENZIEL:

90-Tage Ziel:

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränk | Essmotiv | Wohlbefinden |
|------------------|---------|----------------|---------|---|--------------|
| Frühstück | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Mittagessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Zwischenmahlzeit | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Abendessen | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |
| Snacks | | | | <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Frust/ Stress <input type="checkbox"/> | |

| Bewegung / Sport | Uhrzeit | Dauer | Konsum während Sport (Essen, Trinken) | Anstrengungsgrad | Wohlbefinden |
|------------------|---------|-------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | | | |

Ernährungscoach

Silvan Hässig
Oberseestrasse 88
8645 Jona - Schweiz