

7-Tage-Ernährungstagebuch

Das Führen eines 7-Tage Ernährungstagebuchs schafft ein erstes Bewusstsein für das eigene, aktuelle Ernährungsverhalten. Was esse/trinke ich, wann und warum? Erst wenn dieses Bewusstsein da ist, ist der nächste Schritt eine Ernährungsumstellung.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Grösse(cm) _____

Körpergewicht (kg*) _____

(*Messung des Körpergewichts sollte jeweils morgens, nüchtern nach Toilettengang erfolgen)

WICHTIG:
Nur ein ehrlich und
detailliert
ausgefülltes
Ernährungstagebuch
ist aussagekräftig

Tragen Sie 7 Tage lang ALLES in die Vorlage was Sie konsumieren ein. Die Angaben im Protokoll sollten möglichst direkt nach Verzehr gemacht werden damit nichts vergessen wird.

Schreiben Sie Portionsgrößen und Trinkmengen der Lebensmittel genau auf wie z.B. in g, ml, Glas, Teller, Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Scheibe. Hilfreich kann auch das Abfotografieren der Mahlzeiten sein, um später die Portionsgrößen bewerten zu können.

Musterbeispiel:

| Datum: 12.11.2015 | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|-------------------|---------|---|---|--|
| Frühstück | 7.30 h | 1 Scheibe Brot 2 Scheiben Schinken 1 TL Butter | 1 Tasse Kaffee, mit Milch 0.2 l Orangensaft | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| | 9.00 h | 1 Getreidestängel, 150g | 0.3 l Wasser | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | 11.00 h | 1 Banane | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Mittagessen | 13.00 h | 1 Teller Spaghetti Carbonara | 0.5 l Wasser | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | | Belastungs- intensität |
| Ausdauertraining | 30 min. | 0.2 l Apfelsaft | | leicht mittel hoch |

1. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

2. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

3. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

4. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

5. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

6. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frustration Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |

7. TAG

| Datum: | Uhrzeit | Nahrungsmittel | Getränke | Essmotiv |
|------------------|---------|----------------|----------|--|
| Frühstück | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Mittagessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Zwischenmahlzeit | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Abendessen | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |
| Snack | | | | Gewohnheit Hunger, Durst Langeweile Stress Frust Lust, Freude |

| Sportart | Dauer | Einnahme WÄHREND dem Sport (Nahrungsmittel & Getränke) | Belastungs- intensität |
|----------|-------|---|---------------------------|
| | | | leicht mittel hoch |