



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Dein Ernährungstagebuch

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN

Ein Ernährungstagebuch hilft dir, Gewohnheiten zu erkennen und diese langfristig zu optimieren. Nimm dir die Zeit und notiere über min. 5 Tage, was und wie viel du isst und trinkst. Gemeinsam analysieren wir dein Essverhalten und erarbeiten ein individuelles Ernährungskonzept zur Steigerung deines Wohlbefindens.

So führst du das Tagebuch:

- Notiere deinen Namen und den Zeitraum, in dem du das Ernährungstagebuch ausfüllst.
- Fülle täglich ein Blatt aus. Solltest du mehr Platz benötigen, nutze die Rückseite oder ein weiteres Blatt (auch je nachdem ob du am PC oder mit Papier & Stift arbeitest)
- 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.
- Beschreibe alles so genau wie möglich.
- Schätze die Mengen so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handtellergroß, 1 Faust,..
- Gib auch bei den Getränken die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Cola,..
- Notiere, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen (Blähungen, Energieeinfall, Müdigkeit,..), Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, die du nimmst, sollen gerne hier eingetragen werden. Nutze dazu die Spalte „Anmerkungen/Situation“ oder trage dies bei den Speisen oder Notizen ein - je nachdem wo du Platz findest.
- In der Spalte „Aktivitäten“ kannst du Angaben zu deiner Bewegung machen. Hier zählt jeder Schritt! Trage also nicht nur deine sportlichen Aktivitäten ein, sondern notiere auch, wenn du die Treppe anstatt des Aufzugs nutzt oder wenn du in der Mittagspause spazieren gehst. Am besten wäre die Schrittzahl (über SmartWatch, Handy,..)
- Unter „Notizen“ kannst du alles aufschreiben, was dir wichtig erscheint. Vielleicht magst du ein Tagesmotto eintragen. An dieser Stelle ist auch Platz für spezielle Angaben, z. B. Arbeitstag oder Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag, wann du aufgestanden und schlafen gegangen bist oder wie du dich an diesem Tag gefühlt hast.

UHRZEIT <i>Wann?</i>	SPEISEN/MENGE <i>Was? Wieviel?</i>	GETRÄNKE/MENGE <i>Was? Wieviel?</i>	ANMERKUNGEN/SITUATION <i>Wie habe ich mich gefühlt?</i>	AKTIVITÄTEN? <i>Wieviel habe ich mich bewegt?</i>
7:00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 2 TL Erdbeermarmelade, 1 Scheibe Emmentaler 45% F.i.Tr.	1 Häferl Kaffee (150 ml), 1 Schuss Milch	Schnelles Essen, bevor ich das Haus verlassen musste	Mit dem Fahrrad zu Arbeit
10:30	1 großen Apfel, 2 Kaugummi	1 Glas Leitungswasser (250 ml)	Apfel war knackig, frisch, im Büro	Stiegen, statt den Aufzug
13:30 Uhr	1 Wiener Schnitzel (2 handtellergroß), paniert und frittiert, 2 Schöpfer Kartoffelsalat, 2 TL Ketchup	1 Glas Mineralwasser (500 ml)	Schnell gegessen, weil nur kurz Mittag	Stiegen bevorzugt
15:00	3 Rippen Vollmilchschokolade	2 Heferl Kaffee (125 ml), 2 Portionsdöschen Kaffeemilch leicht,	Unangenehmes Bauchgefühl	



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Datum/Wochentag: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wieviel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wieviel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt? Körperlich/emotional?	AKTIVITÄTEN Wie bzw. wieviel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Datum/Wochentag: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wieviel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wieviel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wieviel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Datum/Wochentag: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wieviel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wieviel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wieviel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Datum/Wochentag: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wieviel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wieviel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wieviel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Datum/Wochentag: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wieviel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wieviel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wieviel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN