

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Mithilfe eines Ernährungstagebuches können Sie den Fokus auf Ihr Ernährungsverhalten lenken und haben einen Überblick über Ihre Lebensmittelauswahl und Essgewohnheiten.

## ANLEITUNG

Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken - am besten während oder direkt nach dem Verzehr.

Beschreiben Sie Ihre Mahlzeiten so genau wie möglich (Fettgehalt, verwendete Öle, Gemüsesorte, ...).

Versuchen Sie, auch die Lebensmittelmengen zu notieren.

Beispiel: 1 Schöpfer Reis, 1 Teelöffel Butter, 1 Scheibe Brot (40 g), 1 kleinen Becher Joghurt, ...

Notieren Sie auch sonstige Besonderheiten der Mahlzeiten.

Beispiel: Essen nebenbei, Essen im Auto, Stress, unkontrolliertes Essen, Symptome nach dem Essen wie Übelkeit, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, ...

Gerne können Sie auch notieren, warum Sie gegessen haben.

Beispiel: Hunger, Langeweile, Frust, Gewohnheit, ...



# BEISPIEL

19.4.

MONTAG

VORMITTAG

3 EL HAFLERFLOCKEN, 1 HANDVOLL HEIDELBEEREN, 250 ML NATUR-JOGHURT 3,5 % FETT,  
1 TASSE KAFFEE MIT  
1 SCHUSS VOLLMILCH

7:30

MITTAG

1 VOLLKORNWECKERL MIT  
2 BLATT GOUDA 45% F.I.T.,  
5 CHERRY-TOMATEN  
1 MÜSLIRIEGEL (MARKE  
MUSTER, SORTE NUSS)

12:30

ABEND

HÜHNERFILET (IN WENIG RAPSOÖL  
GEBRATEN) MIT 1 SCHÖPFER REIS  
UND 1 KLEINE SCHÜSSEL BLATT-  
SALAT MIT 1 EL KÜRBISKERNÖL  
1 STK. NUSSKUCHEN (GEKAUFT)

18:00

ZWISCHENDURCH

1 KLEINER APFEL UM 10:00  
1 TASSE MILCHKAFFEE (MIT  
100 ML VOLLMILCH) UND  
2 SCHOKOPRALINEN UM 15:00



ZU FUSS IN DIE ARBEIT GEGANGEN (20 MINUTEN)  
AM ABEND 30 MINUTEN YOGA

BAUCHSCHMERZEN NACH DEM ESSEN

AUS LANGEWEILE BZW. GEWOHNHEIT  
ZWISCHENDURCH GEGESSEN

CA. 1,5 L LEITUNGSWASSER, AM ABEND 1 TASSE KRÄUTERTEE UNGESÜSST

VORMITTAG

2 SCHEIBEN VOLLKORNBROT (GESAMT  
CA. 60 G), 1 TL BUTTER, 2 BLATT  
PUTENSCHINKEN, 7 GURKEN-  
SCHEIBEN, 3 CHERRY-TOMATEN,  
1 TASSE SCHWARZTEE

7:30

MITTAG

SALAT (VOGELSALAT, TOMATEN,  
PAPRIKA) MIT 70 G SCHAFFSKÄSE  
LIGHT, 1 EL KÜRBISKERNÖL UND  
APFELESSIG, DAZU 1 LAUGEN-  
STANGERL, 1 GROSSE BANANE

13:00

ABEND

1 TELLER KÜRBISCREMESUPPE (OHNE  
OBERS), 1 KLEINES TELLER NUDELN  
(VOLLKORN) MIT 4 EL GEMÜSE-  
SUGO (MARKE MUSTER) UND  
1 EL GERIEBENEN PARMESAN

19:00

ZWISCHENDURCH

1 HANDVOLL STUDENTENFUTTER  
UM 10:30  
1 STK. NUSSKUCHEN (GEKAUFT)  
UM 16:30




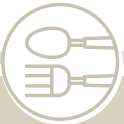

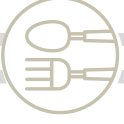

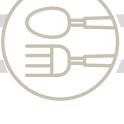
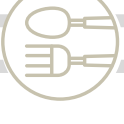



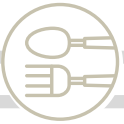


SPAZIEREN AM NACHMITTAG (30 MINUTEN)




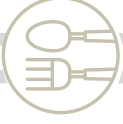

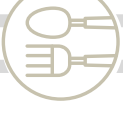
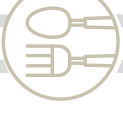



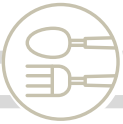


STRESS BEIM MITTAGESSEN


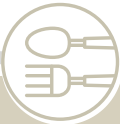
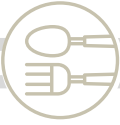
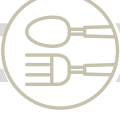







SODBRENNEN AM ABEND



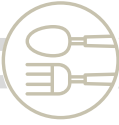
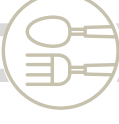







BLÄHUNGEN AM NACHMITTAG


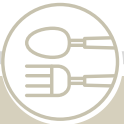
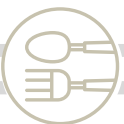
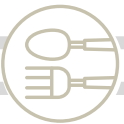
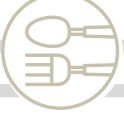






CA. 1,5 L LEITUNGSWASSER, AM ABEND 1 TASSE INGWERTEE UNGESÜSST



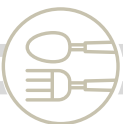
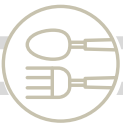
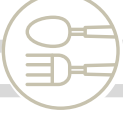






	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				


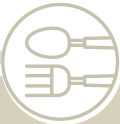
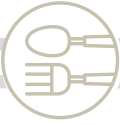
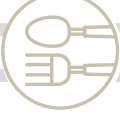







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				



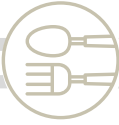
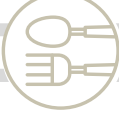







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				


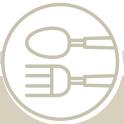
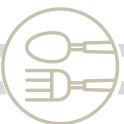
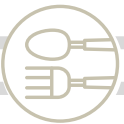
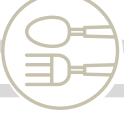






	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				



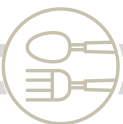
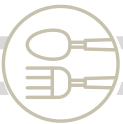
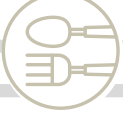






	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				


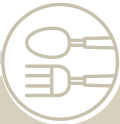
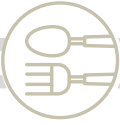
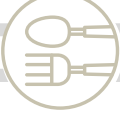







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				



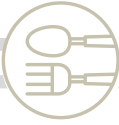
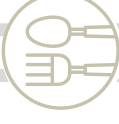







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				

	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				


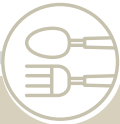
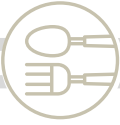
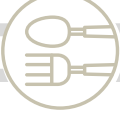







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				



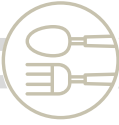
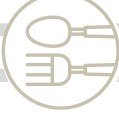







	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				

	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				

	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				




	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				

	VORMITTAG	MITTAG	ABEND	ZWISCHENDURCH
				
				
				
				

## PLATZ FÜR NOTIZEN


- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



 +43 664 24 48 843

 info@ernaehrungsberatung-kogler.at

 [www.ernaehrungsberatung-kogler.at](http://www.ernaehrungsberatung-kogler.at)

 Oberweg 5, 8740 Zeltweg