



Ernährungstagebuch

Name:

Zeitraum:

	1. Messung	2. Messung	3. Messung
Körpergewicht in kg			
Körperfettanteil in %			
Bauchumfang in cm			

Wobei soll dieses Ernährungstagebuch Sie unterstützen?

Ziel erreicht?

Anregungen zum Führen eines Ernährungstagebuches:

- Immer zum gleichen Zeitpunkt messen/wiegen! (am Besten nach dem Aufstehen)
- Schreiben Sie gleich alles auf, was Sie essen und trinken!
- Seien Sie ehrlich. Notieren Sie alles, ohne zu überlegen, ob es ein gutes oder schlechtes Lebensmittel ist.
- Geben Sie die Lebensmittelmenge so genau wie möglich an (zB. Teelöffel, Esslöffel, Tasse, Teller, Handvoll, oder die genaue Grammangabe)
- Wenn möglich schreiben Sie auch den Fettgehalt der Lebensmittel (Käse, Milchprodukte) oder die Kalorienangabe auf.
- Schreiben Sie auch Ihr Bewegungsverhalten und Ihr emotionales Verhalten in dieser Zeit auf.