

## Mein Ernährungsprotokoll

Damit ich mir ein gutes Bild von deinem Ess- und Trinkverhalten machen kann, trage bitte möglichst genau ein, was du isst und trinkst. Es geht darum, deine Gewohnheiten realistisch abzubilden.

### 👉 So gehst du vor:

- **Uhrzeit:** Notiere, wann du gegessen oder getrunken hast.
- **Speisen & Getränke:** Schreibe möglichst genau auf (z. B. „2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Tomaten“ statt nur „Jause“).
- **Menge:** Grobe Angaben reichen (z. B. „1 Glas“, „1 Teller“, „1 Stück“), wenn du Zeit hast gerne genau Angaben (z. B. 250 ml, ...)
- **Befinden / Energilevel:** Wie hast du dich gefühlt (z. B. hungrig, gestresst, entspannt, satt)?  
Optional kannst du dein Energilevel von 1 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) einschätzen.
- **Aktivitäten:** Vermerke Sport, Bewegung oder besondere Belastungen am Tag.

---

### ✨ Tipps:

- **Trage die Einträge möglichst zeitnah ein – so vergisst du nichts.**
- **Ehrlichkeit ist wichtiger als „schöne“ Angaben – nur so können wir gemeinsam den besten Weg für dich finden.**
- **Wenn du dir unsicher bist, schreibe lieber zu viel als zu wenig auf.**

## Mein Ernährungsprotokoll

### Beispiel

Uhrzeit	Speisen Was? Wieviel?	Getränke Was? Wieviel?	Befinden/Energielevel	Aktivitäten
7:30 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 4 Scheiben Almbaron 45% F.i.T., 4 Scheiben Gurke	2 Glas Wasser (jwl 250ml); 2 Häferl Kaffee schwarz ohne Zucker	Müde, erschöpft aufgewacht Zeit zum Essen gehabt	Zu Fuß in die Arbeit (20min – ca 2km)
11:00 Uhr	1 Apfel,	1 Kefir (250 ml)	Schnell gegessen, fit und voller Elan	Heute Stiegen statt Aufzug, im Büro nur sitzend
13:30 Uhr	Klare Suppe mit Gemüseeinlage (1 Tasse), gegrillter Halloumi mit gemischtem Salat + Sonnenblumenkerne (Essig/Öl), SauerrahmDip, Vanillepudding	2 Glas Wasser (jwls 250 ml)	Mit Kolleg:innen gemeinsam, nette Atmosphäre, fit	--
16:00 Uhr	½ Packung Mannerschnitten,	1 Espresso	Müde,	Zu Fuß nach Hause, dann 45 Minuten locker joggen
18:30 Uhr	Linseneintopf mit Einbrenn + 2 hart gekochte Eier	2 Glas Wasser (jwls 250ml)	Langer Tag, Laufen war gut, um Kopf frei zu kriegen, Essen mit Freund:innen fühlt sich gut an. Leichte Blähgefühl	--

## Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Datum/Wochentag:

Uhrzeit	Speisen Was? Wieviel?	Getränke Was? Wieviel?	Befinden/Energielevel	Aktivitäten

**Notizen:**

## Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Datum/Wochentag:

Uhrzeit	Speisen Was? Wieviel?	Getränke Was? Wieviel?	Befinden/Energielevel	Aktivitäten

**Notizen:**

## Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Datum/Wochentag:

Uhrzeit	Speisen Was? Wieviel?	Getränke Was? Wieviel?	Befinden/Energielevel	Aktivitäten

**Notizen:**