

# ESSPROTOKOLL

## SPORTERNÄHRUNG



STARTDATUM

VOLLSTÄNDIGER NAME

GEBURTSTAG

KÖRPERGRÖSSE (M)

GEWICHT AKTUELL

ZIELGEWICHT

FOLGENDES MÖCHTE ICH AN MEINEN ESSGEWOHNHEITEN ÄNDERN:

  
  

FOLGENDES MÖCHTE ICH AN MEINEN ESSGEWOHNHEITEN ÄNDERN:

  
  

### HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN

Das Tagebuch hilft Dir, Gewohnheiten zu erkennen. Nehme Dir genug Zeit und notiere ca. eine Woche lang, was und wie viel du isst und trinkst. Anhand Deiner Notizen erkenne ich Deine Essgewohnheiten, identifiziere kritische Nährstoffe und erkenne wo Handlungsbedarf besteht. Um Dir helfen zu können, ist eine genaue Darstellung sehr wichtig.



## SO FÜLLST DU DAS TAGEBUCH AUS:

- Fülle jeden Tag ein Blatt aus. Falls Du mehr Platz benötigst, nutze die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notiere alles, was Du isst und trinkst – ganze Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und auch nebenbei (Snacks und Zwischenmahlzeiten)
- Trage die Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergisst Du nichts.
- Beschreibe alles so genau wie möglich. Gebe z.B. auch Fettgehalt von Milchprodukten an
- Fehlen Dir Gewichtsangaben oder kannst Du das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätze die Menge so gut wie möglich, z.B. 1 Teelöffel (TL), 1 Scheibe, 1 Hand voll
- Gebe bei den Getränken auch die Art an, z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft
- Notiere, wenn es Besonderheiten gab, z.B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die du nimmst, kannst du hier eintragen. Nutze dazu die Spalte „Anmerkungen/ Situation“
- Unter „Notizen“ kannst Du alles aufschreiben, was dir wichtig erscheint. 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
- Trage deinen Sport während des Zeitraums so genau wie möglich ein. (Sportart, Länge, Intensität, Dauer)

BEISPIEL:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel?                                                              | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT                            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 7:00 Uhr         | 2 Scheiben Weißbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre,<br>1 Scheibe Gouda 45% F.i.Tr.,<br>1 Tasse Kaffee mit Milch | Etwas in Eile,<br>zu Hause                                             |
| 7:30 Uhr         |                                                                                                               | Mit dem Fahrrad 30 Min..<br>zur Arbeit gefahren<br>(Intensität leicht) |
| 10:30 Uhr        | 2 große Möhren, 1 kleiner Apfel,<br>1 zuckerfreier Kaugummi,<br>1 Glas stilles Mineralwasser                  | Kleinen Hunger überbrückt                                              |
|                  |                                                                                                               |                                                                        |
|                  |                                                                                                               |                                                                        |
|                  |                                                                                                               |                                                                        |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN



DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---

DATUM:

| UHRZEIT<br>Wann? | LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK<br>Was? Wie viel? | ANMERKUNG/ SITUATION/<br>BESCHWERDEN/ SPORT |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |
|                  |                                                  |                                             |

NOTIZEN

---

---