



**GANZKÖRPER  
HARMONIE**

SANDRA MÖLLER



7 Tage Ernährungstagebuch



# 7 Tage Ernährungstagebuch

## Wozu dient ein Ernährungstagebuch?

Ernährungsfehlern oder Auslösern von Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann man sinnvoll auf die Spur kommen, durch das Analysieren dessen, was Du wann isst und warum Du das tust. Dazu setze ich ein 7 Tage Ernährungstagebuch ein, indem Du alles notierst, was und wieviel Du wann gegessen und getrunken hast und wie es Dir körperlich danach geht. Dazu ist es unglaublich wichtig gewissenhaft und ehrlich zu sein, damit ich als Grundlage einer Beratung, einen genauen Einblick in Dein Ernährungsverhalten bekommen. Dazu zählt auch, anzugeben, was mal kurz zwischendurch konsumiert wurde oder welche Medikamente bzw. Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Durch das Eintragen aller Details, bekommst auch Du einen ausführlichen Überblick und kannst Dein Essverhalten selbst reflektieren. Die Selbstreflektion und meine anschließende Analyse,

## Was ist das Ziel?

Ziel eines Ernährungstagebuches sollte sein, eine langfristige, bedarfsoptimierte Ernährungsumstellung, um Ernährungsfehler und Unverträglichkeiten zu vermeiden und so zu einem besseren körperlichen Befinden zu gelangen.

## Beispiel Ernährungstagebuch:

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück	2 Scheiben Graubrot 1 Scheibe Gauda 1 x Marmelade 25g Butter 1 Tasse Pfefferminztee 1 Glas Milch 1 Tomate mit Prise Salz und Pfeffer	<input type="checkbox"/> Hunger/Durst <input type="checkbox"/> Lust/ Freude <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Zwang
Uhrzeit		
<input type="text"/> : <input type="text"/>		



## Persönliche Angaben

Vorname:

Name:

Geburtsdatum:

Größe in cm:

BMI:

Stressfaktoren

Schlafrhythmus:

Beruf:

Besondere Ernährung  
(vegan, vegetarisch..)

Raucher     Nichtraucher     Gelegenheitsraucher

Alkohol- oder Drogenkonsum

Krankheiten, Unverträglichkeiten, Allergien:



## Persönliche Angaben

Angestrebtes Ziel der Ernährungsumstellung:

- Abnehmen     Zunehmen     Unverträglichkeiten  
 Gesundheit sein     Stoffwechsel     Muskelaufbau

Aktivitätsniveau: (Sportliche Betätigungen, Trainingslevel, Trainingseinheiten pro Woche)

Grundumsatz: (tägliches Kalorienverbrauch, welcher nötig ist, um alle Vitalfunktionen des Körpers aufrecht zu erhalten. Der Wert bezieht sich auf den absoluten Ruhezustand und bezieht Aspekte wie Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und andere Faktoren mit ein). Wird von mir berechnet.

PAL-Wert bestimmen: Mit Hilfe des PAL-Wertes (Physical Activity Level) wird der Physische Aktivitätslevel bestimmt. Dieser Wert beinhaltet jegliche Art von körperlichen Aktivitäten über den gesamten Tag. Wird von mir berechnet.

Gesamtgrundumsatz: Wird von mir berechnet.



# Tag 1

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch



# Tag 2

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch



# Tag 3

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch



# Tag 4

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch





# Tag 5

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch



# Tag 6

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch



# Tag 7

## Mahlzeit

## Nahrungsmittel & Getränke

## Essmotiv

Frühstück

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Mittagessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Abendessen

Uhrzeit

:

Snack

Uhrzeit

:

Sportart

Dauer

Getränke/Lebensmittel

Belastung

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Hunger/Durst
- Lust/ Freude
- Gewohnheit
- Langeweile
- Frust
- Zwang

- Gering
- Mittel
- Hoch