

# Vorlage für Dein Ernährungstagebuch<sup>+</sup>

Wie im Buch bereits erläutert, ist es wichtig, dass Du zu Beginn genau weißt wo du aktuell stehst. Je besser Du das weißt, desto einfacher wird es nämlich nachher sein, Einsparpotenziale zu finden.

**Und genau diese Potenziale werden Dich am schnellsten an Dein Ziel führen!**

Auf der nächsten Seite findest Du eine Vorlage für *Dein Ernährungstagebuch<sup>+</sup>*. Hier kannst Du sowohl notieren, was Du isst und trinkst. Aber auch Deine Aktivität und Deinen Schlaf solltest Du protokollieren.

Ich empfehle Dir das Ganze für 1 Woche, besser aber 2 Wochen zu notieren. Dadurch hast Du nämlich ein Ergebnis, dass Deinen aktuellen IST-Zustand besser repräsentiert, da es etwaige „Abweichungen von der Norm“ besser rausmittelt.

Außerdem solltest Du in wöchentlichen Abständen Deinen Körperbau tracken, indem Du Dein Gewicht und Dein Körperfettanteil misst und außerdem ein Foto von Dir in Unterwäsche machst.

**Woche Nr.:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Gewicht:** \_\_\_\_\_ kg

**Körperfettanteil:** \_\_\_\_\_ %

**Foto gemacht?** Ja  Nein

**Woche Nr.:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Gewicht:** \_\_\_\_\_ kg

**Körperfettanteil:** \_\_\_\_\_ %

**Foto gemacht?** Ja  Nein

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Tag Nr.** \_\_\_\_\_

**Schlaf**

Aufgestanden: \_\_\_\_\_ Uhr

Zu Bett gegangen: \_\_\_\_\_ Uhr

**Aktivität:**

Sport gemacht? Ja     Nein

Anzahl Schritte: \_\_\_\_\_

Wenn ja, was: \_\_\_\_\_

Wenn ja, wie lange: \_\_\_\_\_

**Frühstück**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mittagessen**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Abendessen**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Snacks**

---

---

**Getrunken (Was & wie viel):** \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tag Nr. \_\_\_\_\_

**Schlaf**

Aufgestanden: \_\_\_\_\_ Uhr

Zu Bett gegangen: \_\_\_\_\_ Uhr

**Aktivität:**

Sport gemacht? Ja  Nein

Anzahl Schritte: \_\_\_\_\_

Wenn ja, was: \_\_\_\_\_

Wenn ja, wie lange: \_\_\_\_\_

**Frühstück**

---

---

---

---

---

---

**Mittagessen**

---

---

---

---

---

---

**Abendessen**

---

---

---

---

---

---

**Snacks**

---

---

Getrunken (Was & wie viel): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tag Nr. \_\_\_\_\_

**Schlaf**

Aufgestanden: \_\_\_\_\_ Uhr

Zu Bett gegangen: \_\_\_\_\_ Uhr

**Aktivität:**

Sport gemacht? Ja  Nein

Anzahl Schritte: \_\_\_\_\_

Wenn ja, was: \_\_\_\_\_

Wenn ja, wie lange: \_\_\_\_\_

**Frühstück**

---

---

---

---

---

---

**Mittagessen**

---

---

---

---

---

---

**Abendessen**

---

---

---

---

---

---

**Snacks**

---

---

Getrunken (Was & wie viel): \_\_\_\_\_

## **Auswertung**

Nachdem Du Deinen IST-Zustand protokolliert hast, geht es nun daran die Daten auszuwerten. Dies kannst Du mit dieser Vorlage tun.

### **Wie Du vorgehen solltest**

#### **Schlaf**

Rechne von jeder Nacht aus, wie viel Zeit Du im Bett verbracht hast, addiere alle Zeiten und teile Sie anschließend durch die Anzahl der Tage. Somit erhältst Du eine durchschnittliche Zeitspanne, wie lange Du in der Regel pro Nacht schläfst.

#### **Aktivität**

Beginnen solltest Du mit der Anzahl an Schritten. Das Vorgehen ist analog zum Schlaf. Du addierst die Schritte aller Tage und teilst sie durch die Anzahl der Tage. Dadurch erhältst Du Deine durchschnittliche Aktivität pro Tag.

#### **Sport**

Falls Du Sport getrieben hast, rechnest Du nun aus, wie oft und teilst es durch die Anzahl an Wochen. Damit hast Du eine Angabe, wie oft Du durchschnittlich pro Woche Sport treibst. Mache das ebenso mit der Dauer, indem Du die Dauer aller Sporteinheiten addierst und anschließend durch die Anzahl an Wochen teilst.

#### **Ernährung**

Dies ist der größte Part der Auswertung. Es geht darum herauszufinden, wie viel Du im Schnitt pro Tag isst. Am besten gibst Du die Daten in eine Kalorien-App ein (die Suchmaschine Deiner Wahl wird Dir schnell eine geeignete anbieten) oder Du gibst es auf der Seite [www.fddb.info](http://www.fddb.info) ein, nachdem Du Dir dort einen kostenlosen Account angelegt hast.

#### **Am Ende solltest Du folgendes wissen:**

Wie viele Kalorien konsumierst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viel Eiweiß konsumierst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viele Kohlenhydrate konsumierst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viele Fette konsumierst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viel Zucker konsumierst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viele Snacks isst Du durchschnittlich pro Tag?

Wie viel trinkst Du durchschnittlich pro Tag?

### **Schlaf**

Schlafdauer insgesamt (Stunden): \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Schlafdauer / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Schlafdauer pro Tag (h)

### **Aktivität**

Schritte insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Schritte / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Schritte pro Tag

### **Sport**

Anzahl Sporteinheiten: \_\_\_\_\_ Dauer insgesamt (h): \_\_\_\_\_

Anzahl an Wochen: \_\_\_\_\_

Sporteinheiten / Anzahl Wochen = \_\_\_\_\_ Sporteinheiten pro Woche

Dauer / Anzahl Wochen = \_\_\_\_\_ Dauer pro Woche (Stunden)

### **Ernährung**

Kalorien (kcal) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Kalorien / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Kalorien pro Tag

Kohlenhydrate (g) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Kohlenhydrate / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Kohlenhydrate pro Tag

Eiweiß (g) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Eiweiß / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Eiweiß pro Tag

Fette (g) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Fette / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Fette pro Tag

Zucker (g) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Zucker / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Zucker pro Tag

Anzahl an Snacks insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Anzahl Snacks / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ Snacks pro Tag

Menge an Flüssigkeit (L) insgesamt: \_\_\_\_\_

Anzahl an gemessenen Tagen: \_\_\_\_\_

Flüssigkeitsmenge / Anzahl Tage = \_\_\_\_\_ L Flüssigkeit pro Tag