



## Führung und Auswertung eines Ernährungstagebuchs

Drucke dir zuerst die Vorlage aus. Für jeden Tag benötigst du eine separate Vorlage des Ernährungstagebuchs. Sieh dir das Beispiel an. Notiere nun in deinem Ernährungstagebuch alles, was du den Tag über isst, schreibe auch die Uhrzeit mit auf und den Umfang der einzelnen Komponenten in Gramm (g) bzw. Milliliter (ml). Das führst du mehrere Tage so fort.

Dann nimm dir Tag für Tag vor und markiere folgendermaßen:

**Grün:** Lebensmittel, die gute Kohlenhydrate enthalten, etwa Gemüse, Obst, Beeren, Salat, Nüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte.

**Rot:** Lebensmittel, die schlechte Kohlenhydrate enthalten, etwa Weißbrot und anderes Gebäck aus Weißmehl wie Kuchen und Snacks, Lebensmittel die Zucker und andere Zusatzstoffe enthalten, Süßigkeiten, Fertigprodukte, Fast Food etc.

Nun hast du genau im Blick, wie deine Ernährung derzeit aussieht. Isst du zwischen den Hauptmahlzeiten? Wieviel trinkst du? Überwiegen die roten Markierungen, nimmst du mit großer Wahrscheinlichkeit mehr Kohlenhydrate zu dir, als dein Körper verbraucht. Zudem enthalten die rot markierten Lebensmittel wenig Vitamine, Mineral-, Nähr- und Ballaststoffe, die wir aber täglich brauchen, um fit und gesund zu bleiben. Dein Körper ist unterversorgt und lagert überschüssige Energie, die du dir jeden Tag mit den einfachen Kohlenhydraten zuführst, als Fettdepots ein. Das kannst und musst du ändern! Jetzt!



# Ernährungstagebuch

NAME: ANNA		
DATUM: 10.01.2018		
UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL / GETRÄNK	MENGE IN G / ML
7:00	1 Glas Wasser	250
8:00	2 Scheiben Vollkornbrot mit	50
	Frischkäse natur	40
	½ Birne	100
10:00	1 Tasse Kaffee	150
12:30	1 Lasagne klassisch mit Hack	500
	1 Glas Wasser	250
14:00	1 Apfel	150
16:00	1 Tasse Kaffee	150
	5 Kekse	20
18:30	1 Big Mac	219
	1 Cola	500
20:00	1 Mandarine	50
21:00	1 Glas Wasser	250
	1 Schokoriegel	25

