

DATUM:

MO DI MI DO FR SA SO

# Ernährungstagebuch



Morgens

---

---

---

Mittags

---

---

---

Abends

---

---

---

Snacks

---

---

---

Beschwerden

---

---

---

Stresslevel



Stuhlgang

fest	...	...	flüssig	ohne
------	-----	-----	---------	------

Tracker:



500 ml	750 ml	1 l	1,5 l	2 l	2,5 l
--------	--------	-----	-------	-----	-------



4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9+ h
-----	-----	-----	-----	-----	------



10 min	20 min	30 min	40 min	50 min	60+ m
--------	--------	--------	--------	--------	-------

Gesamtkalorien

Gewicht



So fühle ich mich heute.

Tagesziel erreicht?



Du bist nicht allein.



WOCHE:

# Mahlzeitenplan

**Montag**

---

---

---

**Dienstag**

---

---

---

**Mittwoch**

---

---

---

**Donnerstag**

---

---

---

**Freitag**

---

---

---

**Samstag**

---

---

---

**Sonntag**

---

---

---

**Lebensmittel, die sich zum Abnehmen eignen:**

- 🥒 Gurke (12 kcal je 100g)
- 🥕 Radieschen (14 kcal je 100g)
- 🥗 Kopfsalat (11 kcal je 100g)
- 🍷 Rhabarber (13 kcal je 100g)
- 🍃 Spinat (16 kcal je 100g)

Das brauche ich noch ...



---

---

---

---

---

RICHTWERT	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Getränke > 1,5 l					
Obst & Gemüse 5 Portionen					
Getreide 4 Portionen					
Milchprodukte 3 Portionen					
Öle 2 Portionen					
Fleisch, Fisch, Ei 1 Portion					
Süßigkeiten 1 Portion					

Hinweis: Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll.

**Du bist nicht allein.**

