

# Bestandsaufnahme

Nachdem Sie sich mit Ihrem Körper und Ihrem Gewicht auseinandergesetzt haben, geht es nun an die Analyse Ihrer Essgewohnheiten. Denn diese sind in den meisten Fällen für ein Ansteigen des Körpergewichts verantwortlich.

**N**ehmen Sie sich die nächsten drei Tage Zeit, alles aufzuschreiben, was Sie wann, wo und auch warum gegessen haben.

**Bei welchen Mahlzeiten haben Sie besonders zugeschlagen? Und warum?**

**War es der Hunger oder die nette Gesellschaft, in der es immer besonders gut schmeckt?**

**Oder vielleicht Stress, Frust oder pure Langeweile?**

**Fühlten Sie sich gut gesättigt nach dem Essen, und wie lange?**

**Gab es Mahlzeiten, nach denen Sie im Tagesverlauf eine Heißhungerattacke erlebten?**

**War dafür vielleicht ein Übermaß an Zucker, sprich Süßigkeiten, verantwortlich?**

All diese Kleinigkeiten sind wichtig, um herauszufinden, welche Essgewohnheiten Sie künftig ändern

sollten. Das folgende Ernährungstagebuch wird Ihnen helfen, Ihre persönlichen Dickmacher zu entlarven und diese künftig mit den passenden Strategien zu umgehen.

Tragen Sie jeden Tag ein, was Sie wann zu welcher Mahlzeit gegessen und getrunken haben.

Wichtig ist auch, wie Sie sich dabei gefühlt haben, ob Sie ausreichend Wasser getrunken haben und auf die ideale Menge von drei Portionen Gemüse (**Kästchen grün**), 2 Portionen Obst (**Kästchen lila**), 4 Portionen Eiweiß (**Kästchen rot**), 2 Portionen Kohlenhydraten (**Kästchen gelb**) sowie je 1 Portion an Milchprodukten (**Kästchen blau**), Samen & Nüsse (**Kästchen braun**) und Pflanzenöle (**Kästchen grau**) kommen.

Kreuzen Sie an und tragen auch die Zeit ein, die Sie an diesem Tag für Bewegung/Sport genutzt haben.

Gemüse	Obst	Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier)	Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Cerealien)	Milchprodukte	Samen, Nüsse	Öle
<b>Tag:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid brown; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid gray; width: 20px; height: 20px;"></div> </div> </div> <div style="width: 20%;"> <input type="text" value=""/> <b>Minuten</b> </div> </div>						
Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen		
Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:		
Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?		
Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?		
Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?		
Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 		
Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
<b>Bemerkungen:</b>						

# Mein Ernährungstagebuch

Gemüse	Obst	Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier)	Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Cerealien)	Milchprodukte	Samen, Nüsse	Öle
--------	------	----------------------------------	--	---------------	--------------	-----

  

<b>Tag:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid orange; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid white; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <span style="margin-left: 5px;">Minuten</span> </div> <p><b>So war mein Tag:</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div><input type="checkbox"/> ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★ ★ ★</div> </div>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Frühstück</th> <th>Snack</th> <th>Mittagessen</th> <th>Snack</th> <th>Abendessen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> </tr> <tr> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> </tr> <tr> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> </tr> <tr> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> </tr> <tr> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> </tr> <tr> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> </tbody> </table>	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen																															
	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:																															
	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?																															
	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?																															
	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?																															
	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 																															
	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein																															
<b>Bemerkungen:</b>																																				

Gemüse	Obst	Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier)	Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Cerealien)	Milchprodukte	Samen, Nüsse	Öle
--------	------	----------------------------------	--	---------------	--------------	-----

  

<b>Tag:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid green; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid purple; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid yellow; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid orange; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid white; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 20px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <span style="margin-left: 5px;">Minuten</span> </div> <p><b>So war mein Tag:</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div><input type="checkbox"/> ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★ ★</div> <div><input type="checkbox"/> ★ ★ ★ ★ ★</div> </div>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Frühstück</th> <th>Snack</th> <th>Mittagessen</th> <th>Snack</th> <th>Abendessen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> <td>Uhrzeit:</td> </tr> <tr> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> <td>Was habe ich gegessen?</td> </tr> <tr> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> <td>Was habe ich getrunken?</td> </tr> <tr> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> <td>Wo?</td> </tr> <tr> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> <td>Wie habe ich mich gefühlt?  </td> </tr> <tr> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> <td>Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> </tbody> </table>	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen																															
	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:																															
	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen?																															
	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?	Was habe ich getrunken?																															
	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?																															
	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 	Wie habe ich mich gefühlt? 																															
	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Heißhunger: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein																															
<b>Bemerkungen:</b>																																				