

Das Ernährungsprotokoll hilft Essgewohnheiten zu erkennen und ggf. zu verändern.

Bevor Sie die Ernährungsberatung oder das PLENKO-Coaching starten vermerken Sie hier Ihre Essgewohnheiten für 3 Tage (2 Tage unterhalb der Woche und 1 Tag am Wochenende) und lassen Sie es mir bitte vor dem ersten Termin zukommen.

Tragen Sie wirklich alle Mahlzeiten/ Snacks/ Getränke möglichst genau ein (1 Scheibe Käse 45% Fettanteil, 100g mageres Putenfilet, 1 Hand voll Blumenkohl, 2 Esslöffel Olivenöl, etc.) Versuchen Sie auch Ihren inneren Antrieb zum Essen zu beschreiben und auch wie Sie sich danach gefühlt haben. Am besten funktioniert das notieren direkt nach der Mahlzeit.

Am Ende des Tages können unten noch besondere Kommentare erfasst werden, sowie die Aktivität des Tages.

Ein Beispiel:

| Uhrzeit | Mahlzeit/<br>Snack | Was/ Wieviel habe ich gegessen<br>& getrunken?  | Warum und Wo habe<br>ich gegessen &<br>getrunken?              | Wie habe ich mich<br>danach gefühlt?              |
|---------|--------------------|---|--|---|
| 07:30   | Frühstück          | 2 Tassen Kaffee 0,2l<br>2 Vollkorntnäckebröte<br>mit 1 Scheibe Käse Light<br>0,1% Fett, 1Tl Butter<br>2 Tomaten                                   | Jeden Tag vor der<br>Arbeit, Ritual                            | Munter und nicht<br>mehr hungrig von<br>der Nacht |
| 10:00   | Snack              | 1 Stück Kuchen,<br>Himbeertorte<br>2 Kaffee 0,2l  | Kollege hatte<br>Geburtstag                                    | Etwas voll  |
| 13:00   | Mittag             | Apfelschorle 0,5l<br>1 Kalbsschnitzel (2<br>Handteller groß), paniert<br>und frittiert, 4<br>Salzkartoffeln, braune<br>Soße<br>1 Milchkaffee 0,3l | Kantine mit den<br>Kollegen                                    | Gut gesättigt, aber<br>etwas<br>Magenkrämpfe      |
| 14:30   | Snack              | Magnum Eis, Mandel  | Im Büro, Lust auf<br>was süßes und<br>kaltes bei dem<br>Wetter | Lust auf mehr<br>Schokolade                       |
| 15:00   | Snack              | 1 Kaugummi  | Schokoladenlust<br>bekämpfen                                   |   |
| ....    |                    |   |  |   |

### Anmerkungen/ Aktivitäten

Den ganzen Tag etwas müde, noch etwas geschafft vom Yoga gestern Abend.  
Trotzdem mit dem Rad zur Arbeit und zurück (5km je Weg)

**Tag 1**



# Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Gewicht morgens: \_\_\_\_\_

Datum / Wochentag: \_\_\_\_\_

| Uhrzeit | Mahlzeit/<br>Snack | Was/ Wieviel habe ich gegessen<br>& getrunken? | Warum und Wo habe<br>ich gegessen &<br>getrunken? | Wie habe ich mich<br>danach gefühlt? |
|---------|--------------------|--|---|--------------------------------------|
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |

## Anmerkungen/ Aktivitäten

Tag 2



# Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Gewicht morgens: \_\_\_\_\_

Datum / Wochentag: \_\_\_\_\_

| Uhrzeit | Mahlzeit/<br>Snack | Was/ Wieviel habe ich gegessen<br>& getrunken? | Warum und Wo habe<br>ich gegessen &<br>getrunken? | Wie habe ich mich<br>danach gefühlt? |
|---------|--------------------|--|---|--------------------------------------|
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |

Anmerkungen/ Aktivitäten

**Tag 3**



# Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_ Gewicht morgens: \_\_\_\_\_

Datum / Wochentag: \_\_\_\_\_

| Uhrzeit | Mahlzeit/<br>Snack | Was/ Wieviel habe ich gegessen<br>& getrunken? | Warum und Wo habe<br>ich gegessen &<br>getrunken? | Wie habe ich mich<br>danach gefühlt? |
|---------|--------------------|--|---|--------------------------------------|
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |
|         |                    |  |   |                                      |

Anmerkungen/ Aktivitäten

