



Ernährungstagebuch



Notieren Sie für 4 Tage alle Speisen und Getränke die Sie konsumieren. Führen Sie das Ernährungstagebuch an 3 Wochentagen und einem Tag am Wochenende. Das Protokoll sollte einen Durchschnittstag in Ihrer Ernährung widerspiegeln. Seien Sie daher ehrlich und dokumentieren Sie alles wahrheitsgetreu, um das bestmögliche Ergebnis zu erarbeiten.

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel inklusive Zubereitungsart und Menge (z.B. 100g Hühnerbrust, natur in 5g Olivenöl angebraten)	Gefühls- zustand?

Training & Workout

(z.B. 5km Laufen in 45 Minuten; 1km Brustschwimmen in 30 Minuten, ...)

