



**DANIELA ZENONI**

**ERNÄHRUNGS - UND FITNESSCOACH**

# Ernährungsprotokoll

VON: \_\_\_\_\_

Vorname / Name: \_\_\_\_\_

Protokoll geführt: von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Grösse: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ernährungsprotokoll Tag 1

Name \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Zeit	Nahrungsmittel	gr. / dl	Sport: Art und Dauer	Bemerkungen
Frühstück		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Mittagessen		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Abendessen		Getränk:			

# Ernährungsprotokoll Tag 2

Name \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Zeit	Nahrungsmittel	gr. / dl	Sport: Art und Dauer	Bemerkungen
Frühstück		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Mittagessen		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Abendessen		Getränk:			

# Ernährungsprotokoll Tag 3

Name \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Zeit	Nahrungsmittel	gr. / dl	Sport: Art und Dauer	Bemerkungen
Frühstück		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Mittagessen		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Abendessen		Getränk:			

# Ernährungsprotokoll Tag 4

Name \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Zeit	Nahrungsmittel	gr. / dl	Sport: Art und Dauer	Bemerkungen
Frühstück		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Mittagessen		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Abendessen		Getränk:			

# Ernährungsprotokoll Tag 5

Name \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Zeit	Nahrungsmittel	gr. / dl	Sport: Art und Dauer	Bemerkungen
Frühstück		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Mittagessen		Getränk:			
ZM		Getränk:			
Abendessen		Getränk:			

# Ernährungsprotokoll

## Warum

Das Ernährungsprotokoll zeigt dein Essverhalten und deine tägliche Gesamtenergiezufuhr.

## Anleitung

Während fünf Tagen notierst du dir genau was, wieviel und wann du isst und trinkst (Gramm oder dl vom jeweiligen Lebensmittel) und wieviel du dich aktiv bewegst (Sport: Art und Dauer).

## Wichtig

Ändere deine Ess- und Lebensgewohnheiten in der Zeit der Protokollführung nicht! Esse deine gewohnten Lebensmittel und die üblichen Mengen, Also nicht gesünder und weniger essen oder mehr Sport machen etc. 😊, dass würde die Auswertung verfälschen. Danach erstelle ich aufgrund deiner Daten eine Ernährungsempfehlung (ca. 10 Seiten), an welcher du dich orientieren kannst.

## Tipp

Nehme das Protokoll bitte möglichst überall mit, damit du sofort alles notieren kannst.