



Gesünder
essen leicht
gemacht

Das große
Ernährungstagebuch

Das große Ernährungstagebuch

Es lohnt sich, einen Blick auf das zu werfen, was wir täglich essen. Denn dadurch erleben wir so manches Aha-Erlebnis und das hilft uns auf Dauer bewusster und gesünder zu essen.

1

Notieren Sie was Sie wann essen und trinken und das wichtigste Gebot: Seien Sie ehrlich und gewissenhaft. Vergessen Sie auch Kleinigkeiten nicht. Es empfiehlt sich ein Zeitraum von 7 bis 14 Tagen.

2

Notieren Sie auch, ob es sich um einen Arbeitstag handelt oder Sie frei oder Urlaub hatten, denn in der Regel unterscheiden sich dann die Essgewohnheiten.

3

Notieren Sie wenn möglich auch die Uhrzeit, damit Sie Snacking oder Nebenbei-Essen auf die Schliche kommen oder um Unverträglichkeiten leichter zu erkennen.

4

Um herauszufinden, welches Essen Ihnen gut bzw. weniger guttut können Sie täglich Angaben zu Ihrem Befinden ergänzen.

5

Schon nach wenigen Tagen können Sie Ihre Notizen durchschauen und Sie können bereits erste Muster erkennen:

- Snacke ich zu viel?
- Esse ich unbewusst große Mengen beim Fernsehen?
- Macht mich mein Essen ausreichend satt oder neige ich zu Heißhunger?
- Wie viel Frisches (Obst, Gemüse, Kräuter) bereichert meine tägliche Ernährung?
- Verursachen bestimmte Speisen/Lebensmittel Beschwerden und Unwohlsein?

6

Ziehen Sie Bilanz: Was möchten Sie verändern? Nehmen Sie sich lieber zu kleine als zu große Schritte vor (z. B. „Ich nasche nur noch einmal täglich.“ oder „Ich esse mich mittags satt anstatt nur einen Snack vom Bäcker zu holen.“). Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf. Nehmen Sie sich dabei am besten immer nur ein bis zwei Ziele zur Zeit vor.



Montag

Datum:



☐ Arbeitstag ☐ Frei/Wochenende ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Dienstag

Datum:



☐ Arbeitstag ☐ Frei/Wochenende ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Mittwoch

Datum:



☐ Arbeitstag ☐ Frei/Wochenende ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Donnerstag

Datum:



☐ Arbeitstag ☐ Frei/Wochenende ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Freitag Datum:



☐ Arbeitstag
 ☐ Frei/Wochenende
 ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Samstag Datum:



☐ Arbeitstag ☐ Frei/Wochenende ☐ Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Sonntag

Datum:

☐

Arbeitstag

☐

Frei/Wochenende

☐

Urlaub

Frühstück

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Mittagessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Zwischendurch

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Abendessen

Was und wie viel?	Wann und wo?	Essen aus Stress, Gewohnheit, etc.	Heißhunger oder Unwohlsein danach

Einfach abhaken

Kalorienfreie Getränke:



Portionen Gemüse und Obst:



Mein Wohlbefinden heute:



Halten Sie Ihre *Ziele* fest

Für die nächste Woche nehme ich mir vor...

Handwriting practice lines for the text "Für die nächste Woche nehme ich mir vor...". The page contains 20 horizontal dotted lines for writing.



Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.