# Mein Ernährungstagebuch

Füllen Sie über 7-10 Tage Ihr Ernährungstagebuch aus. Drucken Sie sich für jeden Tag ein Blatt aus. Schreiben Sie ganz ehrlich ALLES auf, was Sie essen und trinken. Bewerten Sie jeden Tag mit den Energiewerten und der Zusammensetzung an Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett anhand einer Nährwerttabelle. www.naehrwertrechner.de oder www.naehrwertdaten.ch

Name: _____ Datum:_____ Wochentag:_____

| Uhrzeit | Nahrungsmittel/Getränk | Menge | Energie (kcal) | Eiweiss/Protein (g) | Kohlenhydrate (g) | Fett (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | Tägliche Gesamtzufuhr | | | | |
| | | Errechneter Gesamtumsatz | | | | |
| | | Energiebilanz | | | | |

Energiegehalt Protein/Eiweiss 1g Eiweiss 4,1 kcal
Energiegehalt Kohlenhydrate 1g Kohlenhydrat 4,1 kcal
Energiegehalt Fett 1g Fett 9,3 kcal
Energiegehalt Alkohol 1g Alkohol 7,1 kcal

©Vitaconcept AG 2019