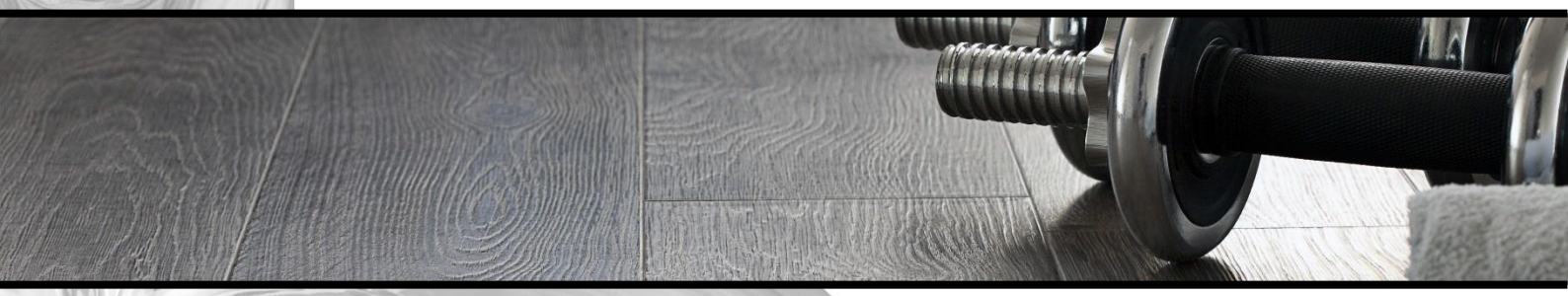
ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



Ernährungstagebuch

Name: **Vorname:** **Datum:**

Geburtsdatum:

Ziel: **Erreicht bis:**

Dieses Ernährungstagebuch dient PFT – Personal-Fitnesstraining dazu, einen Einblick in Ihre täglichen Ernährungsgewohnheiten zu erhalten.

Bitte notieren Sie Ihre Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr über 7 Tage sowie die sportliche Aktivität und Ihr Wohlbefinden auf den jeweiligen Wochentagen.

Je genauer und ausführlicher Ihre Angaben sind, desto besser können gezielte Rückmeldungen gegeben werden.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

PFT – Personal-Fitnesstraining
Braendli Marco
Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer
+41 (0) 79 816 83 93
info@pft-fitnesstraining.ch
www.pft-fitnesstraining.ch

BEISPIELTAG, 01.01.2020

Frühstück 07.00 Uhr Zu Hause	Was / Wie viel / Wann / Wo? 1 Stück Vollkornbrot, 1 Portion Butter, 1 Teelöffel Konfitüre, 3 dl Milchkaffee
Zwischenmahlzeit 09.30 Uhr Am Arbeitsplatz	Was / Wie viel / Wann / Wo? 1 Fruchtjoghurt, 3 dl Chai-Tee (ohne Zucker)
Mittag 12.00 Uhr Im Restaurant	Was / Wie viel / Wann / Wo? 1 Entrecote, 1 Kräuterbutter, ½ Teller Teigwaren (aus Eiern), 1 Portion Blattspinat, 1 Schälchen Tiramisu, 5 dl Quellwasser
Zwischenmahlzeit 15.30 Uhr Am Arbeitsplatz	Was / Wie viel / Wann / Wo? 1 Mango, 1 Naturjoghurt, 3 dl Traubensaft
Abend 18.00 Uhr Zu Hause	Was / Wie viel / Wann / Wo? ½ Teller Couscous-Salat, 1 Peperoni, 5 Chery-Tomaten, 1 Schalotte, 1 Stück Ruchbrot, 3 dl. Mineralwasser
Spätmahlzeit 20.30 Uhr Zu Hause	Was / Wie viel / Wann / Wo? 2 Reihen Milchschokolade, 3dl afrikanischer Minztee
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo? 1,8 Liter Wasser
Sportliche Aktivität 20.30 Uhr Durch den Wald	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange? Lockeres Joggen, 60 Minuten vor dem Abendessen
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange? Habe mich den ganzen Tag sehr gut gefühlt.

MONTAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

DIENSTAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

MITTWOCH,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

DONNERSTAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

FREITAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

SAMSTAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

SONNTAG,

Frühstück	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Mittag	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Zwischenmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Abend	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Spätmahlzeit	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Trinkmenge gesamt	Was / Wie viel / Wann / Wo?
Sportliche Aktivität	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?
Wohlbefinden	Was / Wann / Wie intensiv / Wie lange?

ALLGEMEINE NOTIZEN

PERSONAL–FITNESSTRAINING

IHR KOMPETENZPARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

BRAENDLI MARCO