

Ernährungstagebuch: 7-Tage-Vorlage

Kostenlos drucken und von Hand ausfüllen

Enthalten:

- Kurze Ausfüllanleitung
- Körpermaße: Taille, Hüfte und Oberschenkel
- 7 Tagesseiten mit Mahlzeiten, Wasser, Schlaf und Gewicht
- Platz für Hunger, Stimmung und Beobachtungen

So füllst du das Tagebuch aus

- Direkt nach jeder Mahlzeit Uhrzeit, Lebensmittel und Menge notieren.
- Getränke, kleine Snacks, Saucen und Öle nicht vergessen.
- Wasser, Schlafdauer, Bewegung und Gewicht am Tagesende ergänzen.
- Körpermaße höchstens einmal pro Woche und unter ähnlichen Bedingungen messen.
- Das Tagebuch ist eine Beobachtungshilfe und ersetzt keine medizinische Diagnose.

Körpermaße und Wochenverlauf

Einmal pro Woche möglichst zur gleichen Zeit messen.

Woche	Gewicht	Taille	Hüfte	Oberschenkel	Notiz

Hinweis: Körpermaße sind freiwillig. Bei gesundheitlichen Beschwerden medizinischen Rat einholen.

Tag 1

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 2

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 3

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 4

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 5

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 6

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Tag 7

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel / Gericht	Menge	kcal	Hunger / Stimmung

Tagesübersicht

Wasser: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Schlaf: ____ Std. Gewicht: ____ kg Bewegung: _____

Zusätzliche Beobachtungen: _____

Schneller tracken mit MacroCam

Mahlzeit fotografieren und Kalorien sowie Makros schätzen lassen: macrocam.app