



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

A large donut chart graphic is positioned on the left side of the page. It is divided into four segments: a large red segment at the bottom, a grey segment on the right, a dark red segment on the top left, and a light grey segment on the top left. A white circle is centered within the donut chart, containing the title and form fields.

Mein Ernährungstagebuch

Name:

Datum:



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Jeder is(s)t anders! Jeder Tagesablauf ist anders!

Wozu ein Ernährungstagebuch schreiben?

Um Ernährungsgewohnheiten langfristig ändern zu können, ist die bewusste Reflektion des eigenen Essverhaltens notwendig. Die Handhabung eines Ernährungstagebuches ist einfach: Darin werden alle Speisen und Getränke dokumentiert, die man über den Tag verteilt zu sich nimmt. So bekommst du einen Gesamtüberblick zu deinen persönlichen Ernährungsgewohnheiten.

Weiters kann dir ein Ernährungstagebuch helfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf die Spur zu kommen. Um aussagekräftige Informationen zu erhalten, soll das Tagebuch für zirka 10 Tage mitgeschrieben werden. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte alle Symptome wie z.B. Blähungen, Durchfall, Hautausschlag usw. unter Anmerkungen notieren. Wenn du deine Ernährung umstellen oder zu-/abnehmen möchtest, schreibe bitte auf „warum du gegessen hast“ z.B. aus Langeweile, Stress, Frust usw.

Wobei soll mich das Ernährungstagebuch unterstützen?

- Bewusste Ernährung**
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf die Spur kommen**
- Gewicht abnehmen**
- Gewicht zunehmen**
- Sonstiges:** _____

Wenn es Fragen zum Schreiben deines Ernährungstagebuches gibt, erreichst du mich unter +43 664 1345 989 oder judith@troj.at.



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		😊 😐 😞	



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	
Wochentag:		<input type="checkbox"/> Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Urlaub
Tageszeit	Speisen / Menge	Anmerkung	Bewegung
Frühstück Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Sport: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jause Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Art:
Mittagessen Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Minuten:
Jause Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	Getränke / Menge
Abendessen Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	
Spätmahlzeit Uhrzeit: _____		☺ ☹ ☒	



TROJ UND PARTNER OG.
Wir verbinden Erfolg & Gesundheit!

 Platz für Notizen: