ESS-TAGEBUCH

vom_____ bis_____

DORFNER CATERING

	FRÜH	TAGSÜBER	ABENDS	NACHTS	BILANZ
Uhrzeit	5 6 ✕ 8 9 10	11 ✕ 13 14 15 16	17 18 ✕ 20 21 22	✕ 0 1 2 3 4	
BEISPIEL-TAG	2 Toasts mit Butter und Marmelade	Teller Nudeln, Tomatensoße, Parmesan, Salat	2 Brote mit Butter und Käse	Apfel, Stück Kuchen	
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
MO					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
DI					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
MI					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
DO					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
FR					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
SA					
Uhrzeit	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22	23 0 1 2 3 4	
SO					

Wochenbilanz:

UNSERE ERNÄHRUNGSAMPEL ZUM ESS-TAGEBUCH

So geht's: Notieren Sie sich, was Sie wann tagsüber gegessen haben. Dann ordnen Sie die Lebensmittel mit Hilfe der Pyramide in die unten stehenden Kategorien ein. An einem roten Tag waren mehr als die Hälfte Ihrer Gerichte aus der roten Kategorie, an einem orangen Tag aus der mittleren, usw. So bekommen Sie einen schnellen Überblick, ob Ihre Ernährung „im grünen Bereich liegt" oder ob Sie etwas ändern sollten. Um sich rundum wohlzufühlen, darf Bewegung natürlich nicht fehlen. Wenn Sie sportlich aktiv waren, machen Sie am entsprechenden Tag ein Kreuz beim Bewegungssymbol.

mehr als 50% Pyramiden-Spitze	Als kleiner Genuss	Diese Lebensmittel sind zuckerreich, ballaststoffarm, kariesfördernd, energiereich, enthalten wenig Vitamine und Mineralstoffe, verursachen Verstopfung und fördern Übergewicht. Zudem sind sie regelrechte „Schlappmacher", da sie schwer im Magen liegen. Genießen Sie diese Lebensmittel nur in kleinen Mengen und vor allem: genießen Sie sie bewusst!
mehr als 50% Pyramiden-Mitte	In moderaten Mengen	Bei einem hohen Verzehr dieser Lebensmittel steigt der Cholesterinspiegel. Zusätzlich können Gicht, Bluthochdruck und Übergewicht die Folge sein. In moderaten Mengen sind sie durchaus gesund, da sie Jod, Calcium und gutes Eiweiß enthalten. In großen Mengen haben Sie ähnliche Effekte wie die Lebensmittel aus der roten Kategorie.
mehr als 50% Pyramiden-Basis	Grundlage der Ernährung	Die Ernährungsbasis bilden diese Lebensmittel. Sie sind ballaststoffreich, enthalten Vitamine und Mineralstoffe, sind kalorienarm, senken den Cholesterinspiegel und verhindern Übergewicht. Im Gegensatz zur Pyramidenspitze sind sie wahre „Fitmacher".
Bewegung (mindestens ½ Stunde)	Rundum wohlfühlen	Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, verbrennt Fett und dämpft Heißhungerattacken. Mindestens 2 Mal die Woche gehört Bewegung einfach dazu. Ob joggen, schwimmen, radfahren oder einfach spazieren gehen: Tun Sie, was Ihnen gefällt und Ihnen gut tut.

Unser Tipp: Machen Sie sich außerdem bewusst, wo und warum Sie essen. So lassen sich Gewohnheiten am besten durchbrechen.