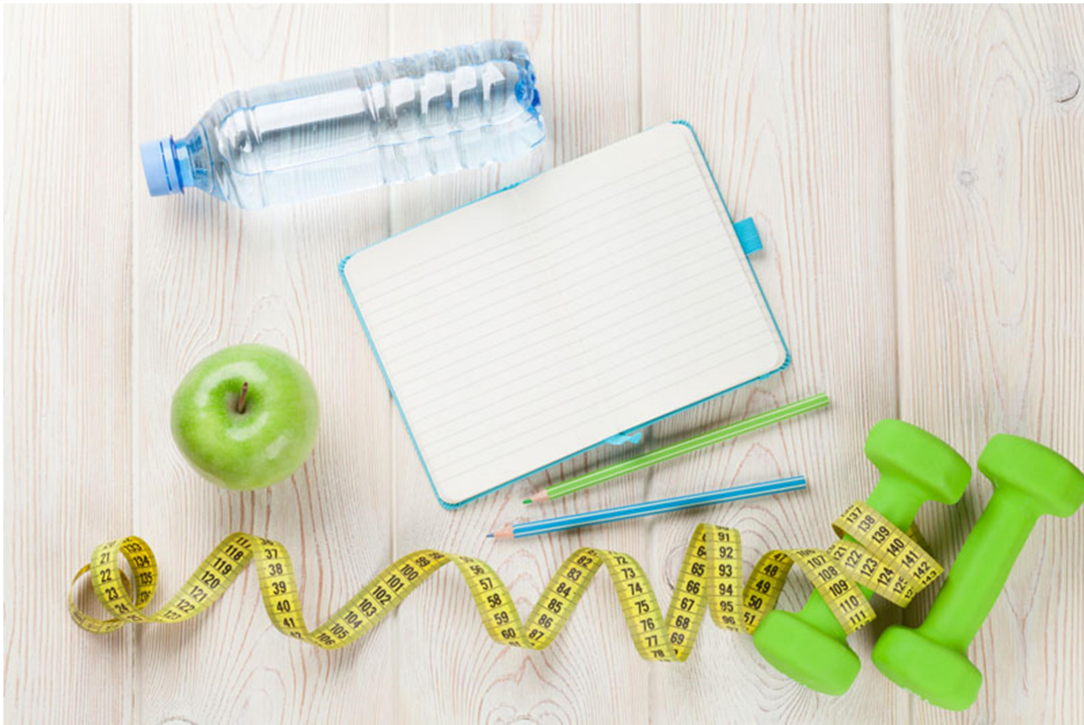


# Ernährungs-Check



Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_ Enddatum: \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Handynummer: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_ Datum der Messung: \_\_\_\_\_

Raucher Ja

Nein

Wenn ja, wie viele am Tag?: \_\_\_\_\_

Gesundheitliche Probleme  
(z.B. Allergien, Verletzungen  
Lebensmittelunverträglichkeiten)

Ja  Nein

Wenn ja, welche?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Hinweise zum Ausfüllen

1. Das Protokoll wird 7 Tage lang geführt.
2. Ändere deine Essgewohnheiten in dieser Zeit nicht! Am besten führst du dein Tagebuch in einer regulären Arbeitswoche.
3. Mache deine Angaben möglichst detailliert, damit das Protokoll aussagekräftig ist und wir es optimal auswerten können
4. Gebe deine exakten Trinkmengen an, die du im Laufe des Tages zu dir nimmst.
5. Es wäre optimal, wenn du das Essen wiegst, auch wenn es sich um Restaurant- oder Kantinenessen handelt. Frage ggf. das Personal nach Gewichtsangaben der verwendeten Lebensmittel. Du kannst die Angaben alternativ in küchenüblichen Mengen (1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 Tasse etc.) angeben.
6. Habe keine Scheu davor auch die ungesunden Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fast Food o.Ä. aufzuführen. Nur so können wir eine präzise Auswertung durchführen.
7. Vermerke bitte, ob du dich körperlich betätigst in der Spalte Bewegung/Sport.
8. Bei Krankheit wird kein Ernährungsprotokoll geführt, da sich die Ernährungsgewohnheiten eventuell verändern könnten. Bitte führe das Protokoll nach der Krankheit wie gewohnt weiter.
9. Je genauer die Angaben, desto ausführlicher ist die anschließende Analyse und Beratung.

## Legende für die Spalte „Bemerkungen“

Mögliche Einträge für „Ich habe gegessen aus“:

- ✓ Frust
- ✓ Hunger
- ✓ Stress
- ✓ Gewohnheit
- ✓ Langeweile
- ✓ Lust, Freude

Mögliche Einträge für „Anschließend war ich“:

- ✓ Satt
- ✓ Hungrig
- ✓ Übersättigt



## Beispieltag

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück	70 Gramm 150 ml	Haferflocken Milch	Ich habe gegessen aus: Hunger, Gewohnheit
Uhrzeit: 08:30 Uhr	1 Tasse 100 Gramm	Kaffee Apfel	Anschließend war ich: Satt
Snack	1	Banane	Ich habe gegessen aus: Appetit
Uhrzeit: 11:40 Uhr			Anschließend war ich: Satt
Mittag	200 Gramm 180 Gramm	Lachssteak Kartoffeln	Ich habe gegessen aus Hunger
Uhrzeit: 14:15 Uhr	150 Gramm 1 Glas 0,3	Gurkensalat Apfelschorle	Anschließend war ich: Übersättigt
Snack	120 Gramm	Schokoriegel (Snickers)	Ich habe gegessen aus Lust
Uhrzeit: 16:00 Uhr			Anschließend war ich:
Abendbrot	4 Scheiben 2 Scheiben	Toast Salami	Ich habe gegessen aus Hunger
Uhrzeit: 20:00 Uhr	1 Scheibe 15 Gramm 1 Flasche	Käse Schinken Bier	Anschließend war ich: Satt
Snack	1 Tasse	Milchreis	Ich habe gegessen aus Lust
Uhrzeit: 22:45 Uhr			Anschließend war ich: Satt
Ruhephasen	Wach geworden um: 7:30 Uhr Mittagsschlaf von - Uhr bis - Uhr Schlafen gegangen um: 23:15 Uhr		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: EMS-Training Uhrzeit Beginn: 15 Uhr Dauer: 16 Minuten		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel	Protein-Drink nach dem Training (0,5l)		

**Tag 1**

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## Tag 2

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## Tag 3

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## Tag 4

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## Tag 5

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			



## Tag 6

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## Tag 7

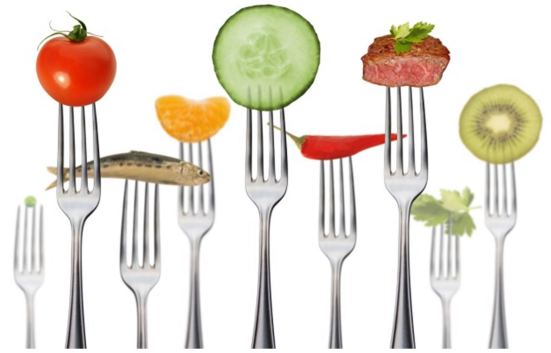
Mahlzeit	Menge	Lebensmittel/Getränk	Bemerkungen
Frühstück  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Mittag  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Abendbrot  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Snack  Uhrzeit:			Ich habe gegessen aus  Anschließend war ich:
Ruhephasen	Wach geworden um: Mittagsschlaf von            bis Schlafen gegangen um:		
Bewegung/Sport	Art der Bewegung/des Sports: Uhrzeit Beginn: Dauer:		
Medikamente/ Nahrungs- ergänzungsmittel			

## FERTIG!

Nun hast du den schweren Part hinter dich gebracht. Dein Essverhalten ist notiert.

Das war übrigens der erste Schritt Richtung Veränderung. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Reiche dein Ernährungstagebuch nun in dem Slim-Gym Club deiner Wahl ein. Bitte beachte, dass die Auswertung und Übergabe in dem Slim-Gym Club erfolgen muss, bei dem du die Bestellung aufgegeben hast. Hast du den Ernährungs-Check online gebucht, so reiche ihn bitte im Slim-Gym Club Mitte ein.



Dein Slim-Gym Team



### SGC Mitte

Chausseestr. 51  
10115 Berlin  
030 - 30881255  
info@slim-gym.de



### SGC Tiergarten

Alt-Moabit 92  
10559 Berlin  
030 - 23938405  
tiergarten@slim-gym.de



### SGC Charlottenburg

Hardenbergstr. 7  
10623 Berlin  
hardenberg@slim-gym.de

