

## Mein Ernährungs- und Trinkplan

Erstellen Sie mit dieser Vorlage Ihren persönlichen Ernährungs- und Trinkplan für den nächsten Tag. So können Sie sich Ziele setzen und protokollieren, ob Sie diese einhalten konnten. Halten Sie auch fest, ob Beschwerden aufgetreten sind – das kann Ihnen dabei helfen Lebensmittel oder Speisen zu identifizieren, die Sie weniger gut vertragen. Untenstehend finden Sie einen beispielhaften Tagesplan.

### Beispielhafter Tagesplan:

	Uhrzeit	Speise	Menge (z.B. 1 Schüssel, ½ Teller)	Erledigt?	Getränk (30 min. Abstand zum Essen)	Menge (z.B. 1 Glas, 200 ml)	Erledigt?	Beschwerden (Schweregrad: +, ++, +++)
<b>Montag</b>								
Frühstück	8:00	Weißes Toastbrot mit Butter und Erdbeermarmelade	1 Scheibe	✓	Kamillentee mit Zucker	1 Tasse	✓	
Vormittag	10:00	Sahnejoghurt, 10% Fett	1/2 Becher	✓	Wasser mit Himbeersirup	2 Gläser	✓	
Mittag	12:30	Gnocchi mit Spinat-Sahne-Sauce	1 Teller	Nur ½ Teller	Wasser	1 Glas	✓	Völlegefühl (++)
Nachmittag	15:00	Trockenobst (Aprikosen) Schokolade	5 Stück 1 Rippe	✓	Kaffee Wasser	1 Tasse 1 Glas	✓	
Abend	18:00	Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernöl und Croutons	1 Schüssel	✓	Orangensaft- schorle	2 Gläser	Nur 1 Glas	Übelkeit (+)
Spätmahlzeit	21:00	Sahnejoghurt, 10% Fett	1/2 Becher	✓	Wasser	1 Glas	✓	

# Mein Ernährungs- und Trinkplan

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

	Uhrzeit	Speise	Menge (z.B. 1 Schüssel, ½ Teller)	Erledigt?	Getränk (30 min. Abstand)	Menge (z.B. 1 Glas, 200 ml)	Erledigt?	Beschwerden (Welche, Schweregrad?)
<b>Montag</b>								
	Frühstück							
	Vormittag							
	Mittag							
	Nachmittag							
	Abend							
	Spätmahlzeit							
<b>Dienstag</b>								
	Frühstück							
	Vormittag							
	Mittag							
	Nachmittag							
	Abend							
	Spätmahlzeit							

## Mein Ernährungs- und Trinkplan

<b>Mittwoch</b>								
Frühstück								
Vormittag								
Mittag								
Nachmittag								
Abend								
Spätmahlzeit								
<b>Donnerstag</b>								
Frühstück								
Vormittag								
Mittag								
Nachmittag								
Abend								
Spätmahlzeit								
<b>Freitag</b>								
Frühstück								
Vormittag								
Mittag								

# Mein Ernährungs- und Trinkplan

Nachmittag								
Abend								
Spätmahlzeit								
<b>Samstag</b>								
Frühstück								
Vormittag								
Mittag								
Nachmittag								
Abend								
Spätmahlzeit								
<b>Sonntag</b>								
Frühstück								
Vormittag								
Mittag								
Nachmittag								
Abend								
Spätmahlzeit								