



Datum		Art des Tages	<input type="checkbox"/> Arbeitstag /Alltag <input type="checkbox"/> Freier Tag / WE <input type="checkbox"/> Urlaub
Name		Meine Stimmung (MS) an diesem Tag generell	 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Uhrzeit	Art	Speisen – Was und wie viel?	Getränke – Was und wie viel?	Warum?	Wie?	MS	Anmerkung / Besonderes
Montag		01.01.2026	Zeitraumraumprotokoll				
08.00							

Beschwerden	
Bewegung	

Anleitung und Datenfeld-Index: <https://www.schlank-fit-gesund.at/ernaehrungs-tagebuch/anleitung>

Tipp: Nutzen Sie auch das Bewegungstagebuch: <https://www.schlank-fit-gesund.at/bewegungs-tagebuch>

Datenfeld	Auswahl
Stammdaten	
Tages oder Zeitraum-Protokoll	Wenn Sie aus dem „Tages-Protokoll“ ein „Zeitraum-Protokoll“ machen wollen, z. B. für A) eine Kalender-Woche oder sogar B) einen Kalender-Monat dann brauchen Sie in der Tabelle nur einen farblichen Trennbalken für einen Tagessprung = Datumswechsel einfügen und diesen nach Ihren Wünschen beschriften.
Art des Tages	1 - Arbeitstag /Alltag 2 - Freier Tag / WE (Wochenende) 3 - Urlaub
Meine Stimmung an diesem Tag generell	= Wie habe ich mich an diesem Tag generell gefühlt?  01 - Sehr gut 02 - Gut 03 - Mittel 04 - Schlecht 05 - Sehr schlecht
Ernährungsaufnahme	

Art der Mahlzeit	01 - Frühstück 02 – Vormittag 03 – Mittagessen 04 – Nachmittag 05 – Abendessen 06 – Nach dem Abendessen 07 - Snack
Speisen – Was und wie viel?	
Getränke – Was und wie viel?	
Warum?	= Grund für die Nahrungsaufnahme Beispiele: Hunger, Langeweile, Gewohnheit
Wie?	= Ort und Verhalten bei der Nahrungsaufnahme, wo hast Du wie gegessen? Beispiele - Ort: Zu Hause Gemeinsam mit der Familie / dem Partner Während des Fernsehens Am Computer / Beim Internet-Surfen Beispiele – wie gegessen: Gut gekaut Hastig
Meine Stimmung (MS)	= Wie habe ich mich beim Essen gefühlt? Auswahl 05 - Sehr gut 04 - Gut 03 - Mittel 02 - Schlecht 01 - Sehr schlecht
Anmerkungen / Besonderes	Halten Sie Nichtalltägliches hier fest - etwa "Geburtstag, Kollegin gab einen aus" oder "Zu spät für Einkauf, Kühlschrank leer". Die Spalte kann auch zur Individualisierung genutzt werden: "Medikamente" beispielsweise sollten diejenigen hinzufügen, die neue Medikamente nehmen oder den Verdacht hegen, ihre Arznei nicht zu vertragen.

Beschwerden	Wie fühlen Sie sich etwa 15 Minuten nach dem Verzehr? Jetzt hat der Magen mit der Zerlegung begonnen. Tritt Unwohlsein auf? Ruft der Körper nach etwas Süßem? Darm- oder andere Beschwerden melden sich häufig erst nach einigen Stunden.
Bewegung (Sport)	
Aktivitäten	= Wie viel habe ich mich bewegt?

Stand: 2026-03-24