

Portionsdiät

Ernährungsprotokoll für ein halbes Jahr

Ein Ernährungsprotokoll zu führen, ist eine der effektivsten Maßnahmen, die eine Gewichtsreduktion begünstigen: Das ist eine Wahrheit, die in manchen Kopf nicht hineinpasst, denn wer so weitermachen will wie bisher, würde damit seine "Sünden" bekennen und gar noch dokumentieren.

Die Alternative ist: Weitgehend "auf dem rechten Pfad wandeln" und sich gut und vernünftig ernähren. Dabei hilft das Ernährungsprotokoll.

Der Aufwand mit dem Protokoll ist gering - es sind nur ein paar Notizen in eine Tabelle einzufügen - das aber verschafft eine gute Übersicht und zeigt deutlich, wann "es" genug ist, oder wo noch "Lücken" sind.

Häufig kann das Protokoll so zu mehr Gelassenheit und sogar einer gewissen Disziplin im Umgang mit dem Essen führen, hat eine das Gehirn entlastende Wirkung, und wenn wir dabei auch noch Fortschritte dokumentieren, hat das eine das Verhalten verstärkende Wirkung.

Nichts spricht also dagegen, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dann: Viel Erfolg damit!

Woche 1

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 2

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 3

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 4

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 5

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 6

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 7

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 8

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 9

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 10

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 11

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 12

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 13

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 14

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 15

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 16

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 17

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 18

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 19

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 20

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 21

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 22

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 23

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 24

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 25

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Woche 26

Dienstag - Wiegetag

Gewicht: __, __ Kg, Veränderung zur Vorwoche: __, __ Veränderung seit "Start": __, __ Kg

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Mittwoch

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Donnerstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Freitag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Samstag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Sonntag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Montag

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst

Wenn Du nun das Protokoll bis hier geführt hast:

Glückwunsch!

Wahrscheinlich ist dabei zumindest eine interessante Dokumentation entstanden, und Du hast viel über Deine Ernährungsgewohnheiten gelernt. Vielleicht hast Du auch gelernt, öfters mal zu sagen, dass „es“ jetzt wohl genug sein wird, genug ist.

Oder Du bist zu der Beobachtung gekommen, dass Du gern etwas mehr Gemüse zu Dir nehmen dürftest – wie auch immer. Du sollst das Essen ja nicht zur neuen Religion hochstilisieren, sondern im vernünftigen Maßstab handhaben – und dabei will das Protokollformular eine Hilfe sein.

Hat es beim Abnehmen geholfen? Du wirst Dich nun entscheiden, ob Du Dein Essen weiterhin protokollierst oder die Portionen „im Hinterkopf“ weiter mitzählst.

Wie auch immer – Du bist jetzt, als erfahrener Nutzer, ein besonders gern gesehener Gast bei der

Portionsdiät

im Internet unter

www.portionsdiaet.de