

# Ernährungstagebuch für 7 Tage



Dieses Ernährungstagebuch hilft dir, deine Mahlzeiten eine Woche lang genau zu dokumentieren. Notiere Uhrzeit, Lebensmittel, Mengen, Kalorien sowie dein Hungergefühl – für mehr Klarheit und Kontrolle über deine Ernährung.

Beobachte – notiere – verstehe: So entwickelst du langfristig gute Essgewohnheiten.

## **Wie du es nutzt:**

- Trage jede Mahlzeit oder jeden Snack direkt nach dem Verzehr ein
- Notiere möglichst genau: Menge (z. B. Gramm, Stück), Uhrzeit und ggf. Kalorien
- Bewerte dein Hungergefühl vorher & nachher (z. B. Skala 1–10)
- Nutze das Notizfeld für Beobachtungen, z. B. Heißhunger, Gewohnheiten

# Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

## Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

**Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.**

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

## Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

## Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

## Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

**Herausgeber:**

Macht & Nußbaum GbR  
Wattstr. 28A  
51105 Köln

Vertreten durch:  
Götz Macht  
Guido Nußbaum  
<https://kraftsportprofi.de>  
E-Mail: [kontakt@machtundnussbaumgbr.de](mailto:kontakt@machtundnussbaumgbr.de)

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:  
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Tag	Uhrzeit	Lebensmittel / Mahlzeit	Menge	Kalorien (optional)	Hungergefühl (1-10)	Bemerkung
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						

Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						