# Tageszettel

| Datum | Wochentag | Phase | Gewicht am Morgen (kg) |
|---|---|---|---|
| | | | |

| Meine Zufuhr an einem Tag ohne Sport (kcal) | Mein Eiweißziel (g) | Meine Untergrenze Eiweiß (g) |
|---|---|---|
| | | |

**Fest für alle:** Ballaststoffe mindestens 30 g, besser 40. Gemüse und Salat 600 bis 800 g. Eine Mahlzeit mit 8 bis 10 g Fett. Trinken 2 bis 3 Liter.

Steht eine Nährwerttabelle auf der Packung, nimmst du diese Werte, sonst FDDB. Fisch, Fleisch, Käse, Nüsse und Öl wiegst du immer. Gemüse und Salat schlägst du nicht nach: Du stellst die Schüssel kurz auf die Waage und schreibst nur die Gramm in die letzte Spalte. Karotten, rote Bete und andere Ausnahmen mit mehr Kalorien schlägst du nach und trägst sie wie jedes andere Lebensmittel ein. Auch Alkohol gehört in die Liste.

| **Uhrzeit** | **Lebensmittel** | **Gramm** | **kcal** | **Eiweiß g** | **Ballast-stoffe g** | **Fett g** nur Fett-mahlzeit | **Gemüse und Salat g** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **Summe aus der Liste** | | | | | | | |

## Trinken, Schritte, Schlaf, Befinden

Wasser, Tee, Kaffee ohne Zucker (Liter, Ziel 2 bis 3)

Brühe (Tassen, 1 bis 2)

Alkohol: was und wie viel (auch in die Liste)

Schritte am Abend (Ziel mindestens 7.000, besser 10.000)

Schlaf letzte Nacht (Stunden)

Hunger, Energie, Belastung heute

## Bewegung ab zehn Minuten und Zuschlag

Zuschlag = (MET minus 1) × Gewicht in kg × Dauer in Stunden, davon die Hälfte. Minuten geteilt durch 60 ergeben die Stunden. Grundprogramm und Krafttraining: MET 3,5. Die übrigen MET-Werte stehen auf dem Formelblatt. Alltagsbewegung wie Einkaufen, Treppen im Haus und Hausarbeit bekommt keinen Zuschlag.

| Was | Minuten | Stunden | MET | MET minus 1 | (MET minus 1) × Gewicht × Stunden | Zuschlag kcal (die Hälfte) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Zuschlag des Tages zusammen** | | | | | | |

## Am Abend: die Summen

| | Heute (Liste plus Gemüse) | Mein Ziel | Erreicht? |
|---|---|---|---|
| Gemüse und Salat, pauschal | je 100 g: 18 kcal, 1,5 g Eiweiß, 1,8 g Ballaststoffe. Zusammen _____ g (Ziel 600 bis 800 g), davon × 0,18 = _____ kcal, × 0,015 = _____ g Eiweiß, × 0,018 = _____ g Ballaststoffe | | |
| Kalorien | | Zufuhr ohne Sport _____ plus Zuschlag _____ = _____ | ungefähr ☐ |
| Eiweiß | | Ziel _____ g, Untergrenze _____ g | ☐ |
| Ballaststoffe | | mindestens 30 g, besser 40 g | ☐ |
| Mein Defizit heute | Verbrauch im Alltag _____ plus Zuschlag _____ minus gegessen _____ = _____ kcal (für den Wochenbogen) | | |

### Abhakliste über den Tag

- ☐ Eiweiß Mahlzeit 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 (je 30 bis 40 g)
- ☐ Fettmahlzeit mit 8 bis 10 g Fett
- ☐ Flohsamenschalen oder Kleie, mit genug Wasser
- ☐ Brühe ☐ zweite Tasse
- ☐ Grundprogramm
- ☐ Krafttraining oder Ausdauer, ins Satzprotokoll
- ☐ Phase 1: aus Zucker, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln höchstens 5 g Kohlenhydrate, insgesamt unter 50 g

### Der Blick am Abend

- ☐ Eiweiß erreicht?
- ☐ Mindestens 30 g Ballaststoffe?
- ☐ Kalorien ungefähr bei Zufuhr plus Zuschlag?
- ☐ Eine Mahlzeit mit 8 bis 10 g Fett?
- ☐ Zwei bis drei Liter getrunken und eine bis zwei Tassen Brühe?

Ein Tag, der mit einer Lücke beim Eiweiß endet, endet so. Ein Ausgehtag wird nicht am nächsten Tag abgehungert: grob schätzen, aufschreiben, weiter.