

Ernährungstagebuch



Datum: 27.06.2018

Arbeitstag

freier Tag

Urlaub

Name: Michael Kneip

	Uhrzeit	Ort	Essen / Menge	Getränke	Motivation	Anmerkungen
Frühstück	06:25	<i>zuhause</i>	<i>(Kornflakes) Eine große Schüssel Kellogs Smacks mit 1,5% H-Milch</i>	<i>0,5L Tee</i>		
zwischen	11:52	<i>im Auto</i>	<i>einen Schokoriegel (Snickers 80g)</i>	<i>0,3L Kaffee von der Tanke mit Milch u. Zucker</i>	<i>Heißhunger auf etwas Süßes</i>	
Mittagessen	14:05	<i>auf Arbeit</i>	<i>600g Bratkartoffeln 100g Räucherlachs 15g Walnusskerne 15g Rosinen</i>	<i>0,5L Wasser</i>		<i>Hatte ich mir Vorgekocht, normalerweise gibt es etwas aus der Kantine</i>
zwischen				<i>0,5L Tee</i>		
Abendessen	19:23	<i>zuhause</i>	<i>4 Spiegeleier mit ca. 300g Spinat und 5 mittelgroßen Kartoffeln</i>	<i>0,5L Bier</i>	<i>Täglich ein Feierabendbier</i>	
später			<i>halbe Tüte Crunchips Paprika (ca. 100g)</i>		<i>Hat meine Frau mit vor den TV gebracht</i>	
Bewegung u. Sport	17:30	<i>Fitnesscenter</i>	<i>45 min Stunden Krafttraining</i>	<i>0,5L Wasser</i>	<i>meine Freundin hat mich überredet</i>	<i>Abwechslungsreicheres Training gewünscht, aber kaum Zeit vorhanden</i>