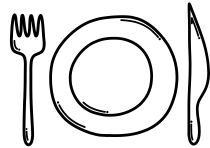


# Ernährungsanalyse



**1** Protokoll mit Name, Datum und Wochentag versehen

**2** Jede Mahlzeit, jeder Snack und jedes Getränk auf dem Protokoll genau festhalten:  
*Um wie viel Uhr? Was wurde gegessen? Was wurde getrunken?*  
**Wichtig: “Je detaillierter, umso besser.”**

**3** Speisen und Getränke mit möglichst genauen Mengen angeben:  
*z.B. Nudelpfanne: 80g Vollkornnudeln (**roh**), 150g Zucchini (**roh**), 120g Hähnchenbrust (**zubereitet**) und 10g Olivenöl*  
**Wichtig:** Immer angeben, ob es sich um das Rohgewicht oder um das Gewicht nach der Zubereitung handelt.

**4** Kann in einer Situation das Essen nicht abgewogen werden: Mengenangaben mithilfe von z.B. Handgrößen, Löffelgrößen oder ähnlichen beschreiben (z.B. 1 handtellergroßes Stück Lachs), zusätzlich ein Foto machen und mir zusenden.

**5** Das Training wird ebenfalls mit Uhrzeit und Länge der Trainingseinheit notiert.  
Auch die Art des Trainings kurz beschreiben:  
*z.B. 30min. Krafttraining (Brust) oder 3h Training davon 1h Stangentraining, 1,5h Wettkampfvorbereitung und ca. 30min. abwärmen und dehnen*

**6** Fülle das Ernährungs- und Trainingsprotokoll für 14 Tage aus und sende es mit anschließend zu. Du kannst dich bei Fragen jeder Zeit bei mir melden.  
*Vielen Dank und viel Erfolg!*

BRAJAN



NUTRITION & SPORTS

Name :

Datum :

Wochentag :

Uhrzeit	Essen	Getränke	Training