

# Einfach besser essen

Mein Ernährungstagebuch



# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



# Liebe Leserin, lieber Leser,

möchten Sie etwas an Ihrem Leben verändern? Möchten Sie sich bewusster ernähren und mehr bewegen? Falls ja, kann dieses Heft Sie dabei begleiten und unterstützen. Es bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie Ihren Ess- und Bewegungsalltag sichtbar und bewusster machen und einen gesünderen Lebensstil planen und umsetzen können. Folgende Elemente finden Sie im Heft:

- 7 Seiten Ernährungstagebuch mit 7 Ernährungspyramiden und Anleitung
- 1 Wochenprotokoll Essen und Trinken
- 1 Wochenprotokoll Bewegung

Das Heft basiert auf zwei Prinzipien:

1. **beobachten** und **reflektieren** der aktuellen Situation sowie
2. **unterstützen** und **begleiten** bei der Verhaltensänderung.

Wenn Sie sich in den nächsten Wochen etwas Zeit nehmen und Ihr Ess- und Bewegungsverhalten aufschreiben und analysieren, profitieren Sie vermutlich von einer Bereicherung Ihres Speiseplans, einem Zuwachs an Wohlbefinden und Genuss sowie langfristig höchstwahrscheinlich auch von einer besseren Gesundheit.

Die Ernährungsempfehlungen basieren auf der Ernährungspyramide, die wir Ihnen in unserem Heft „Einfach besser essen“ vorstellen. Wir empfehlen Ihnen, diese Broschüre zum Nachschlagen immer bereit zu haben.

Beide Hefte sind so konzipiert, dass Sie damit selbstständig arbeiten können. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen alleine nicht weiter oder wenn Krankheiten der Grund für die Ernährungsumstellung sind, ist eine persönliche Ernährungsberatung unbedingt empfehlenswert. In einem Gespräch ist es besser möglich, auf Ihre individuelle Situation einzugehen. Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern finden Sie auf [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) unter dem Suchbegriff „Ernährungsberatung vor Ort“.



Ihre  
*Susanne Illini*

## Einige Gedanken zu Beginn ...

Es gibt viele Gründe, weshalb man den Entschluss fasst, seinen Lebensstil, vor allem sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten, zu verändern. Möglicherweise hat Ihr Arzt Ihnen dazu geraten, möglicherweise haben Sie sich aus eigenem Antrieb dafür entschieden, weil Sie fitter und leistungsfähiger werden möchten.

### Was sind Ihre persönlichen Gründe?

Es ist hilfreich, wenn Sie sich vor Beginn des Veränderungsprozesses darüber klar werden, weshalb Sie etwas ändern möchten und welche Ziele Sie anstreben. Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei.

#### Was ist Ihre Absicht?

*Ich*

#### Was sind Ihre Gründe, das heißt warum haben Sie diese Absicht?

1.

2.

3.

Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen? Schreiben Sie dies möglichst konkret auf. Versuchen Sie, diese Ziele positiv zu formulieren, wie zum Beispiel „Ich möchte beim Treppensteigen ruhig atmen können.“ statt „Ich möchte beim Treppensteigen nicht aus der Puste kommen.“

#### Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen?

1.

2.

3.



**Beispiel:**

**Was ist Ihre Absicht?**

*Ich möchte mich bewusster ernähren.*

**Was sind Ihre Gründe, das heißt warum haben Sie diese Absicht?**

1. *Ich möchte nicht weiter zunehmen.*
2. *Im Büro lässt meine Konzentration immer so schnell nach.*
3. *Ich bin so oft erkältet.*

**Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen?**

1. *Mein Gewicht soll stabil bleiben.*
2. *Ich will auch nachmittags noch konzentriert arbeiten können.*
3. *Ich möchte fitter und gesünder sein.*

Fotos: © Kalimstock.adobe.com



© BLE

# So funktioniert der Pyramiden-Check

Sie finden auf den folgenden Seiten jeweils auf der linken Seite ein Tagebuch und rechts daneben eine Ernährungspyramide. Im Tagebuch tragen Sie alles ein, was Sie an einem Tag essen und trinken. Am Ende des Tages (oder auch zwischendurch) können Sie in der nebenstehenden Ernährungspyramide die jeweiligen Portionsbausteine abstreichen, die Sie gegessen haben. So können Sie sich jederzeit schnell einen Überblick verschaffen, wie nah Sie der Ernährungspyramide schon sind. Dazu gehören vier kleine Schritte:

1. Tagebuch ausfüllen
2. Lebensmittelgruppe festlegen:  
Was gehört wohin?
3. Portionsgröße ermitteln:  
Wie viel ist eine Portion?
4. Abstreichen in der Pyramide



## Beispiel

So sieht Ihr Tagebuch aus:

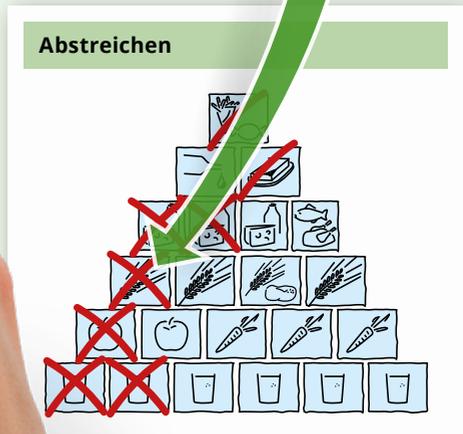
Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke
Frühstück	Vollkornbrot
Uhrzeit:	Butter
7.00 Uhr	Käse
	Marmelade
	Banane
	Joghurt
	Tee

So übertragen Sie dies in die Pyramide:

In welche Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel?		Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?
<b>Brot</b>	 Getreide	1-2 Scheiben = 1 Portion
<b>Butter</b>	 Fette	1 Esslöffel = ½ Portion
<b>Käse</b>	 Milch und Milchprodukte	1 Scheibe = 1 Portion
<b>Marmelade</b>	 Extras	1 Teelöffel = ½ Portion
<b>Banane</b>	 Obst	1 (Stück) = 1 Portion
<b>Joghurt</b>	 Milch und Milchprodukte	1 Becher = 1 Portion
<b>Tee</b>	 Getränke	2 Tassen = 2 Portionen

Menge

2 Scheiben
1 Esslöffel
1 Scheibe
1 Teelöffel
1 (Stück)
1 Becher
2 Tassen





# Was gehört wohin?

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu? Beispiele	Was gehört nicht dazu? Beispiele	Zuordnung zu:
<b>Getränke</b> 	Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee  Saftschorle (stark verdünnt), Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Light-Getränke in geringen Mengen	Fruchtsaft Limonade Eistee Energy-Drinks Milch Kakaogetränk	
<b>Gemüse, Salat</b> 	Rohes und gegartes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Gemüsesaft (ungesüßt)	Salat mit Sahnedressing	
<b>Obst</b> 	Frisches Obst, Nüsse, Saaten	Obstkonserve (gezuckert)	
<b>Brot, Getreide und Beilagen</b> 	Brot, Brötchen, Getreideflocken, Müsli (ungesüßt), Reis, Nudeln, Kartoffeln	Cornflakes, gesüßt Müsli mit Zucker Müsliriegel Reibekuchen* Kartoffelchips Pommes Frites* Kroketten*	
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse, Sojadrink	Pudding Sahne Mayonnaise Sauerrahm	
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b> 	Fleisch und Fleischerzeugnisse, Geflügel, Wurst(waren), Fisch, Fisch im eigenen Saft (Konserve), Eier, Tofu, vegetarische Fleischalternativen	Speck Wiener Schnitzel Fischstäbchen* Pfannkuchen* Fisch in Soße (Konserve)	
<b>Fette und Öle</b> 	Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfett, Sahne, Mayonnaise		
<b>Extras</b> 	Süßigkeiten, Knabberereien, Marmelade, Konfitüre, Kuchen/Torten, Limonaden, Cola, Fruchtnektare, alkoholische Getränke		

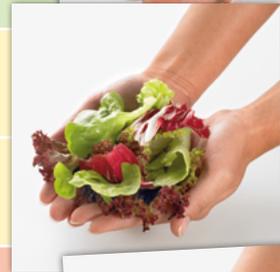
\* Verwenden Sie bei der Zubereitung vorzugsweise Pflanzenöle.

# Wie viel ist eine Portion?

Ihre Hand ist das Maß: 1 Portion = 1 Hand voll.

Bei kleinstückigen Lebensmitteln wie Beeren etc. sind es 2 Hände voll.

Lebensmittelgruppe	1 Portion entspricht
Getränke	1 Glas
Gemüse, Salat	1-2 Hände voll
Obst	1-2 Hände voll
Brot, Getreide und Beilagen	1-2 Scheiben Brot, 2 Hände voll Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)
Milch und Milchprodukte	1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Fleisch/Fisch: 1 Handteller Wurst: 1-3 Scheiben Eier: 1-2 Stück
Fette und Öle	1½-2 Esslöffel
Extras	1 Hand voll bzw. 1 Glas voll



Fotos: © K. Arras

# Abstreichen in der Pyramide

Machen Sie ein Kreuz, wenn Sie einen Portionsbaustein ganz verzehrt haben, und machen Sie nur einen Strich, wenn dieser erst halb verbraucht wurde.

Essen Sie aus einer Lebensmittelgruppe mehr Portionen als Kästchen vorgegeben sind, malen Sie neben der jeweiligen Gruppe noch ein weiteres Kästchen und kreuzen es entsprechend ganz oder halb durch.

Schauen Sie sich Ihre Pyramide an, nachdem Sie alle Portionen eines Tages eingetragen haben. Bewerten Sie Ihre Pyramide.

- Was finden Sie positiv, was möchten Sie noch verändern?
- Wo kamen Sie mit den Empfehlungen nicht aus?

Kennzeichnen Sie die Ebenen, die Sie positiv bewerten mit Smileys.

## Zusammengesetzte Lebensmittel

Ein Glas Wasser, eine Tomate oder eine Scheibe Brot in die Ernährungspyramide einordnen, ist leicht. Aber wie ist es mit zusammengesetzten Gerichten wie einer Salami-Pizza, Pommes mit Mayo oder einer Cremesuppe?

### 1 Salami-Pizza besteht aus ...

- Teig: 1 Portion Getreide
- Tomatensoße: 1 Portion Gemüse
- Käse: 2 Portionen Milch + Milchprodukte
- Salami: 1 Portion Fleisch/Geflügel



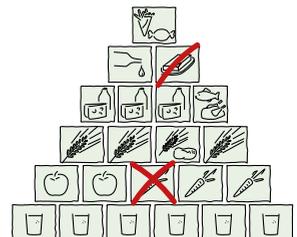
### 1 Portion Pommes mit Mayo besteht aus ...

- Kartoffeln: 1 Portion Getreide/Kartoffeln
- Frittierfett: 1 Portion Fette + Öle
- Mayonnaise: ½ Portion Fette + Öle



### 1 Teller Brokkoli-Cremesuppe besteht aus ...

- Brokkoli: 1 Portion Gemüse
- Sahne: ½ Portion Fette + Öle

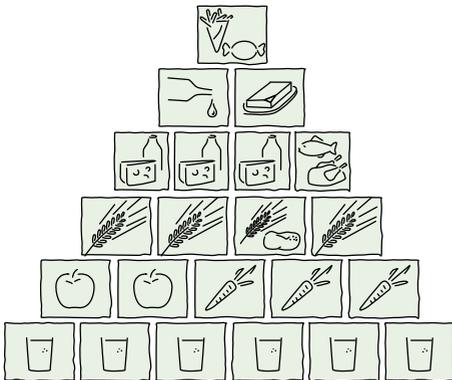


Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



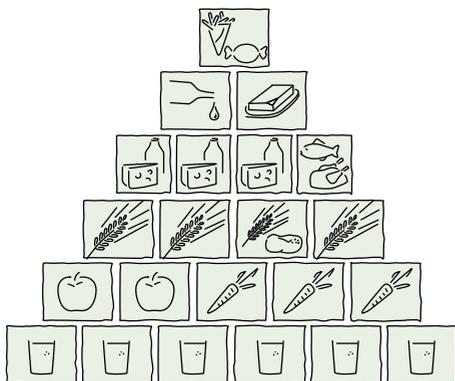
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



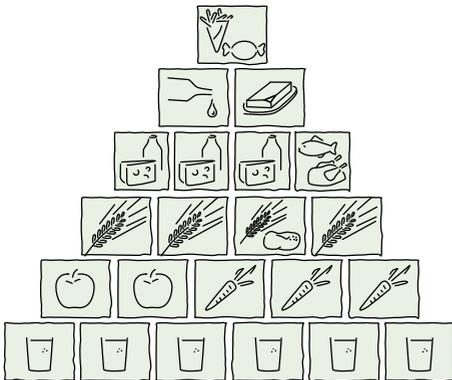
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Abendessen</b> Uhrzeit:			
<b>Sonstiges</b>			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



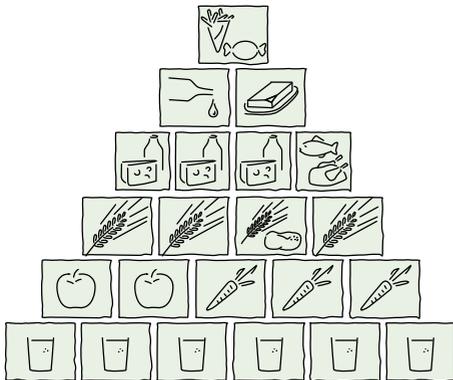
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



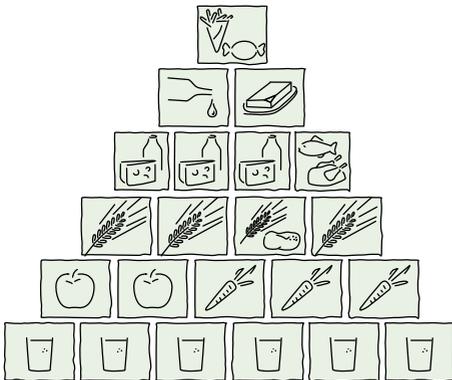
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Abendessen</b> Uhrzeit:			
<b>Sonstiges</b>			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



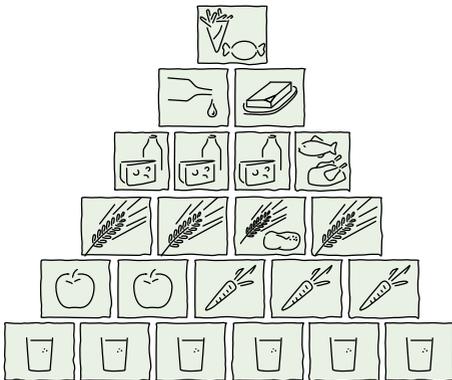
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



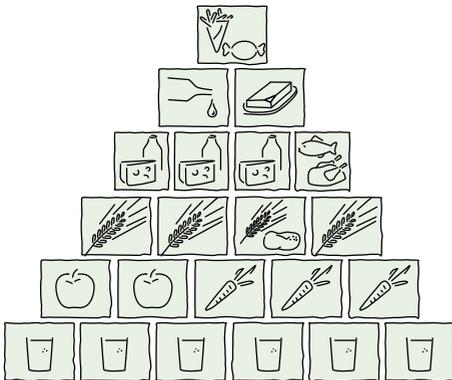
---

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			
<b>Zwischenmahlzeit</b> Uhrzeit:			

\*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



**Selbsteinschätzung:**

**Positiv ist:**

---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



---

# Wochenprotokoll

Fügen Sie pro Portion einen Strich und pro halber Portion einen Querstrich in das jeweilige Kästchen ein!

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch
Wasser/Tee*	1 Glas/Tasse			
Gemüse/Salat Hülsenfrüchte	1-2 Hände voll			
Obst	1-2 Hände voll			
(Vollkorn)-brot	1-2 Scheiben			
Getreideflocken/Müsli	2 Hände voll			
Nudeln/Reis/Kartoffeln (gekocht)	2 Hände voll			
Milch/Milchprodukte	1 Glas/ 1 Becher			
Käse	1 Scheibe			
Fleisch	1 Handteller			
Wurst, Schinken	1-3 Scheiben			
Fisch	1 Handteller			
Eier	1-2 Stück			
Butter/Margarine	1½-2 EL			
Pflanzenöl	1½-2 EL			
Süßes/Snacks/Alkohol	1 Hand voll 1 Glas			

Selbsteinschätzung:

Positiv ist:	Ich möchte Folgendes (noch)

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Ziel
					mind. 42
					mind. 21
					14
					14
					7
					7
					14
					7
					7
					7
					7
					7

**verändern bzw. mit (m)einem Ernährungsberater/(m)einer Ernährungsberaterin besprechen:**

---



---

# Check: Meine Bewegungswoche

Wie viel bewegen Sie sich? Machen Sie den Check. Da auch Alltags- und Freizeitaktivitäten als „Plus“ auf dem Bewegungskonto zählen, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, wie viel Bewegung im normalen Tagesablauf steckt. Tragen Sie in der folgenden Tabelle Ihre Aktivitäten und Ihren Sport ein. Wenn Sie auf mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag und 3 Stunden Sport pro Woche kommen, sind Sie im grünen Bereich.

KW oder Datum von/bis

Wochentag	Alltags- und Freizeitaktivitäten		Sport	
	Bewegungsart	Dauer	Bewegungsart	Dauer
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Summe				
Wochenziel	3,5 Stunden		3 Stunden	





Sport



Freizeit



Alltag

Illustration: © D. Tust

### Selbsteinschätzung:

**Positiv ist:**

---



---



---

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern:**

---



---



---

**Folgendes möchte ich mit (m)einem Fitnesstrainer/(m)einer Fitnesstrainerin besprechen:**

---



---



---



## Essen und Trinken - bewusst und achtsam

Die sechs Postkarten erinnern, motivieren, inspirieren. Sie sind perfekt geeignet, um an Ihrem Kühlschrank zu hängen oder sie im Freundeskreis, in der Familie oder an Kollegen und Kolleginnen zu verschenken.

Bestell-Nr. 0251



## Einfach besser essen

Einfach, lecker und ausgewogen – diese Broschüre zeigt Ihnen, wie es geht. Themen sind die wesentlichen Informationen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen, Genuss und Bewegung.

Bestell-Nr. 1626



## Die Ernährungspyramide – Poster

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Jeder kann damit arbeiten und sein Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorienzählen. Die

Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

Bestell-Nr. 3914

# Impressum

## 1625/2023

**Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Text:**

Dr. oec. troph. Maike Groeneveld,  
Praxis für Ernährungsberatung, Bonn

**Redaktion:**

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE  
Vera Larisch, BLE

**Grafik:**

Arnout van Son, 53347 Alfter

**Bilder:**

siehe Bildrand  
Titelbild:  
[juiceteam2013/stock.adobe.com](https://www.istock.com/photo/1301301301/juiceteam2013/stock.adobe.com) (Frau)  
[auremar/stock.adobe.com](https://www.istock.com/photo/1301301301/auremar/stock.adobe.com) (Mann)

**Druck:**

Kunst-und Werbedruck GmbH & Co. KG  
Hinterm Schloss 11  
32549 Bad Oeynhausen  
Das Papier besteht zu 100 %  
aus Recyclingpapier.

3. Auflage 2023

Nachdruck und Vervielfältigung – auch  
auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur  
mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2023



einfach einkaufen

[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



9 783830 813576