



DEIN Qi²-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

UPGRADE YOUR LIFE!





SO GEHT´S

- ✓ Notiere dir 7 Tage in Folge, ALLES was du isst und trinkst.
- ✓ Schreibe jede Hauptmahlzeit sowie alle Getränke und Snacks auf.
- ✓ Ergänze die jeweilige Uhrzeit und die Essmotivation – isst du aus Langeweile, Hunger oder...?

UNSER TIPP

- ✓ Wiege die einzelnen Lebensmittel, wenn möglich, exakt ab und notiere sie genau.
- ✓ Ist das nicht möglich, schätze in Portionsgrößen (eine Hand voll, Tasse, Löffel...).
- ✓ Hast du Auskunft über die Kalorienanzahl, trage sie gern mit ein – je mehr Infos, desto besser!

HILFS-BEISPIEL

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	NÄHRWERTE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK	08:00	1 Vollkornbrötchen (55g) 2 EL Kräuterquark 1 Scheibe Kochschinken ½ Apfel 1 Glas Fruchttete	159 kcal 35 kcal 26 kcal 52 kcal 2 kcal	Hunger, Gewohnheit



BEISPIELE FÜR DEIN ESSMOTIV

- Hunger / Durst
- Frust
- Soziale Kontakte (z.B. Essen gehen)
- Trauer
- Langeweile
- Lust
- Heißhunger
- Gewohnheit

MEINE DATEN

Name: _____ Mein Grundumsatz: _____ Kilokalorien/Tag

Mein Ziel: _____ Mein Gewicht an Tag 1: _____ Kilogramm

Mein BMI: _____ Mein Gewicht an Tag 7: _____ Kilogramm



TAG 1: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



TAG 2: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



TAG 3: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/

TAG 4: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			



TAG 5: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/

TAG 6: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			



TAG 7: _____

MAHLZEIT	UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	ESSMOTIV
FRÜHSTÜCK			
SNACK			
MITTAG			
SNACK			
ABENDBROT			
SNACK			

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

A series of horizontal light gray bars stacked vertically, providing a space for notes.

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/