

Trink-Check



Ausreichendes Trinken ist das A & O für geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Trinktipps:

1. Trinke über den Tag verteilt **mindestens 1,0-1,2 Liter** – am besten in Form von Mineralwasser, stark verdünnten Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft plus 2 Teile Mineralwasser), Kräuter- und Früchtetees (ohne Zucker).
2. Trinke wenig „Genussgetränke“ wie Getränke und Limonaden.
3. Bei intensiver körperlicher Aktivität (z. B. Sport) benötigst Du zum Ausgleich der Wasserverluste durch den Schweiß zusätzlich 0,4 bis 0,8 Liter pro Stunde.

Persönlicher Trink-Check:

Was und wie viel hast Du heute getrunken? Bitte trage die Menge als Strichliste ein und addiere die Anzahl der Getränke in der letzten Spalte rechts. Notiere bitte unter „Getränke pro Tag“ Deine Trinkmengen in Liter.

Getränke	Frühstück	Pausensnack	Mittagessen	Pausensnack	Abendessen	Snack	Extra	Summe
1 Tasse (150 ml) Kaffee, schwarzer Tee								
1 Tasse (150 ml) Kräuter-/ Früchtetee								
1 Glas (200 ml) Mineral-/ Leitungswasser								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaft								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaftschorle								
1 Glas (200 ml) Limonade								
1 Glas (200 ml) Diät-Limonade								
1 Glas (200 ml) Sportgetränk								
1 Glas (300 ml) Energy Drinks								
Getränke pro Tag	Kaffee, schwarzer Tee	Summe Liter	Limonade Cola, Saft	Summe Liter	Mineral-/Leitungswasser, Saftschorle, Sportgetränk, Kräuter-/ Früchtetee			Summe Liter
Trainingszeiten pro Tag (von...bis, Trainingsart)								

Individueller Ernährungsplan - Trainingstag

Tag/ Datum:.....

Name:.....Alter:..... Körpergröße:.....Körpergewicht:.....

Ernährungsberatungsziel:.....BMI:.....

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Berufstätigkeit:.....

Sportliche Aktion/ Training (Uhrzeit von ... bis.....).....

Mahlzeit/ Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel + Getränke
Frühstück			
Snack			
Mittag- essen			
Snack			
Abend- essen			
Snack			

Anmerkungen:.....
.....
.....

Datum:

Individueller Ernährungsplan - Wettkampftag

Name: Alter: Körpergröße: Körpergewicht:

 Ernährungsberatungsziel: **Top-Leistung am Wettkampftag** BMI:

 Wettkampftag (Spieltag/ Turnier)

Wettkampfzeiten/ Turnier (Uhrzeit von ... bis.....):

Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/ Getränke
Abend vor dem WK-Tag/			
Frühstück			
Snack			
Mittag- Essen/ Snacks			
Snack			
Abend- essen			
Snack			

Anmerkungen

