

# MEIN WOHLFÜHL- UND ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Hallo du Liebe(r),

wie schön, dass du zu mir gefunden hast. Mit diesem Wohlfühl- und Ernährungstagebuch bekommst ein besseres Bewusstsein für deine Ernährung und deinen Körper. Hierbei handelt es sich nicht um ein einfaches Ernährungstagebuch, wo du einfach nur dokumentierst, was und wieviel du über den Tag isst und trinkst, sondern hier geht es um viel mehr.

In meinen Coachings ist es mir wichtig, dass du zu einem bewussteren und natürlichen Essverhalten findest. Der achtsame Umgang mit dem Essen und deinem Körper spielt dabei eine ganz zentrale Rolle. Daher möchte ich dich mit diesem Tagebuch damit anregen, dich intensiver mit deinem Essverhalten auseinanderzusetzen. Du notierst dir zusätzlich, in welcher Situation und Stimmungslage du dich befindest, wenn du etwas isst. Was genau ist damit gemeint? Manchmal merken wir gar nicht, dass wir aus einer bestimmten Emotion heraus essen z.B. weil wir uns über den Partner ärgern, der wieder die Spülmaschine nicht ausgeräumt hat oder weil wir im Stress bei der Arbeit immer wieder zu den Süßigkeiten greifen.

*Diese unbewussten Muster möchte ich für dich sichtbar machen, sodass du die Möglichkeit hast, die Muster zu durchbrechen.*

Doch Nahrungsaufnahme alleine ist nicht entscheidend für einen gesunden Körper. Schlaf, Erholung und Bewegung sind mindestens genauso wichtig. Außerdem beeinflussen auch diese Faktoren dein Essverhalten. Daher habe ich ihnen in diesem Tagebuch einen Platz gegeben. Deine Schlafqualität beeinflusst die Ausschüttung deiner Sättigungs- und Hungerhormone. Bewegung ist nicht nur entscheidend im Abnahmeprozess, sondern hilft dir zusätzlich beim Stressabbau, was wiederum zu einem besserem Schlaf führt. Zusätzlich ist es für dein Wohlergehen wichtig, dass du in die Balance findest. Daher ist neben der Bewegung und Schlaf, die Entspannung ein wichtiger Faktor für deine Regeneration. Bei welchen Tätigkeiten du entspannst, ist ganz individuell.

Am Ende jedes Tages darfst du dich reflektieren und mehr Positivität und Dankbarkeit in deinen Alltag einladen. Leider sehen wir viel zu oft die negativen Dinge in unserem Leben, all das, was nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Deine Gedanken sind entscheidend für deine Wahrnehmung und können sogar deinen Stoffwechsel beeinflussen. Negative Gedanken verursachen Stress und Stresshormone lagern wiederum gefährliches Bauchfett ein. Daher möchte ich dich mit dem Tagebuch in eine positive Grundstimmung versetzen und den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens legen.

*Du darfst dich und dein Leben feiern!*

Bevor du beginnst: Ich empfehle dir, in der ersten Woche zunächst noch nichts an deiner Ernährung zu verändern. Schau dir deine Ausgangssituation an und nimm dies als Basis für deinen Weg zu deiner Wohlfühlernährung. Setze dir für jede Woche ein realistisches Ziel wie z.B. jeden Morgen 1 großes Glas Wasser trinken. Schreibe es auf, denn so ist der erste Schritt zur Umsetzung schon getan.

Bist du bereit zu strahlen? Dann beginne jetzt und schaffe mehr Bewusstsein für deinen Körper und deine Ernährung.

Herzlichst,  
deine Ernährungskoachin Franzi.



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Woche: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Taille: \_\_\_\_\_ cm Hüfte: \_\_\_\_\_ cm

Wochenziel: \_\_\_\_\_

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

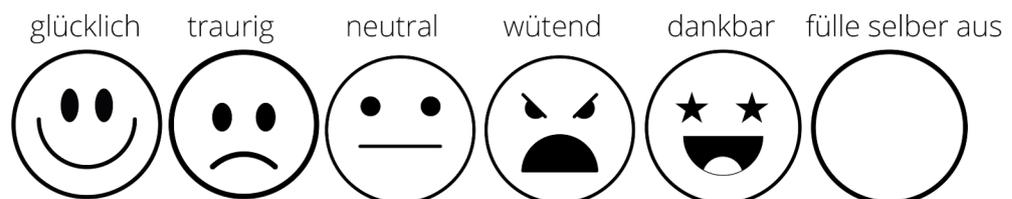
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

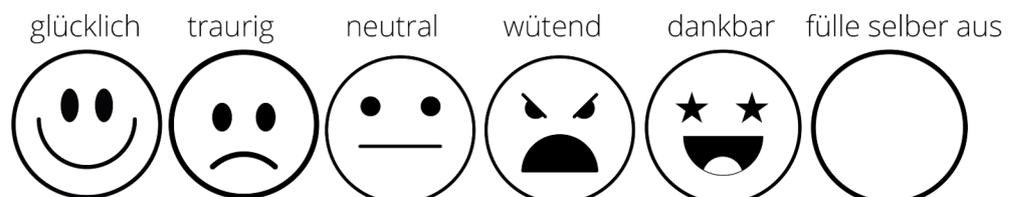
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:

## Proteinpancakes

### Zubereitung:

- Trockene Zutaten vermengen
- Banane mit einer Gabel zerdrücken und zu den trockenen Zutaten geben
- Eier und Milch hinzugeben
- Alles zu einem glatten Teig verrühren
- Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben; der Teig sollte allerdings nicht zu flüssig werden
- Falls nötig, etwas Kokosöl oder Butter in einer Pfanne erhitzen
- Den Teig in kleinen Portionen in eine heiße Pfanne geben
- Die Pancakes je 3-5 min auf beiden Seiten braten
- Pancakes stapeln und mit einem Topping deiner Wahl verzieren



### Zutaten für zwei Portionen

- 50 g Reismehl
- 50 g Kokosmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 300 ml (Soja)Milch
- optional 2 Eier
- Topping nach Wahl: (Soja)Joghurt, TK Himbeeren, Mandelmus



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

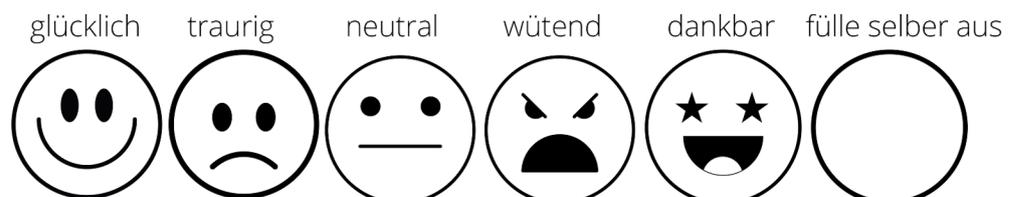
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

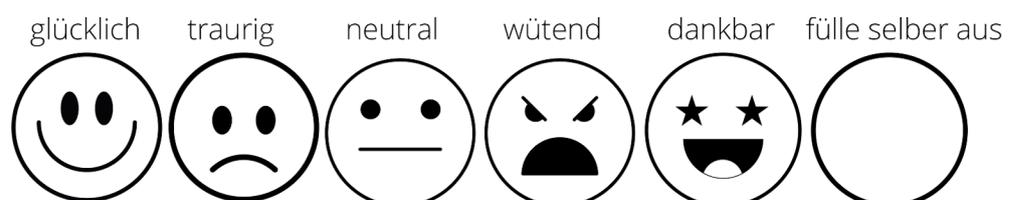
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Mediterrane Linsennudeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 200 g Cherrytomaten
- 200 g junger Spinat geschnitten (TK)
- 60 g Feta oder Hähnchen
- 140 g Rote-Linsen-Nudeln
- 40 g getrocknete Tomaten
- 30 g Oliven ohne Stein
- 30 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl, nativ extra
- Salz und Pfeffer

Materialien: • mittlerer Kochtopf  
• Schneidebrett und Messer  
• große Schüssel

Zubereitungszeit: ca. 30 min



Tip: Verwende getrocknete Tomaten, die nicht in Öl eingelegt sind und lasse sie vorher einige Minuten im heißen Wasser Quellen.

Vorbereitung: • Alle Zutaten bereitstellen • Zwiebel und Knoblauch schälen  
• getrocknete Tomaten im heißen Wasser quellen lassen • Wasser für die Nudeln kochen  
• frische Tomaten waschen  
• Oliven und Feta abtropfen lassen

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanleitung kochen
- Zwiebeln in Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl leicht anbraten
- Falls du Fleisch verwendest, dieses klein schneiden und mit den Zwiebeln anbraten
- Frischen Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln
- getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden
- Oliven in Scheiben schneiden
- Feta grob zerbröseln
- Nudeln abgießen, alles in eine große Schüssel geben, restliches Öl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- in einer Schale mit Kürbiskernen als Topping servieren und achtsam genießen





FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

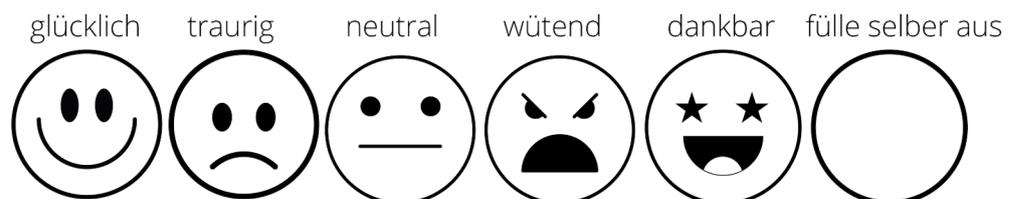
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

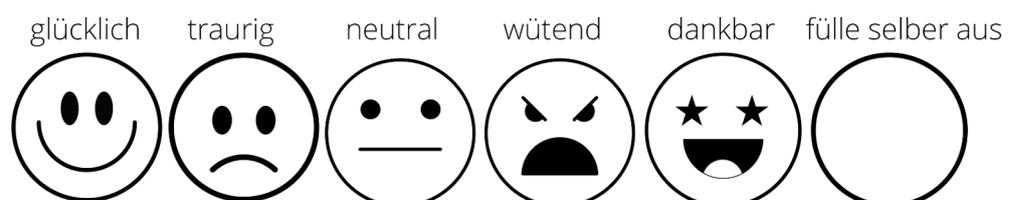
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:

## Heidelbeer-Porridge

### Zubereitung:

- Haferflocken, Haferkleie und Haferdrink in einem kleinen Topf aufkochen
- Banane mit einer Gabel zerdrücken und zum Porridge geben
- Ei ins Porridge geben und gut unterrühren, alles nochmals aufkochen lassen, sodass das Ei stockt
- Einen Teil der Heidelbeeren ins Porridge rühren, die restlichen fürs Topping beiseite stellen
- Kokosraspeln in einer Pfanne mit Kokosblütenzucker anrösten
- Porridge in einer Schale servieren, mit Joghurt, Kokosraspeln, Heidelbeeren und Mandelmus toppen

### Zutaten für eine Portion

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Haferdrink ohne Zuckerzusatz
- 20 g Haferkleie
- 1 Ei
- 1 reife Banane
- 40 g Heidelbeeren (TK)
- 2 EL (Soja)Joghurt
- 1 TL Mandelmus
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 TL Kokosblütenzucker





FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

So habe ich heute geschlafen  
(sehr schlecht, 10 sehr erholsam):



Schlafdauer von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Liebevolle Worte an mich selbst:

## Getränke im Tagesverlauf

Anzahl Gläser/ Tassen (Strichliste)	Gesamtmenge in ml	Getränk

\*Bei allen Getränken, außer bei Wasser oder ungesüßten Kräutertee, bitte die Uhrzeit vermerken

## Frühstück

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Vormittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Mittagessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Nachmittagssnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Abendessen

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung



FRANZI BOBKE  
Gesundheit und Ernährung

## Abendsnack

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Menge in g/ Stück	Nahrungsmittel	Situation/Gefühle/Stimmung

## Sportart/ aktive Freizeit

Aktivität	Dauer in min

## Entspannungsübungen/ Pausen / Erholung

Tätigkeit/ Übung/ Pause	Dauer in min

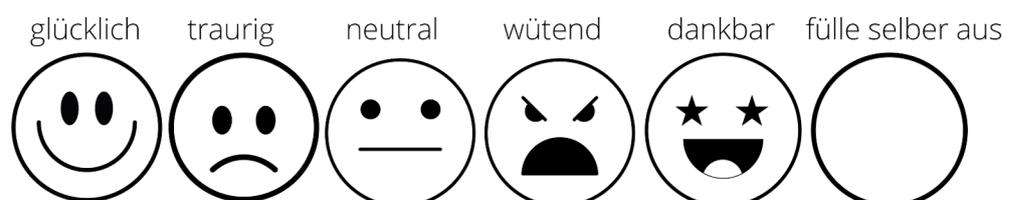
Das hat heute gut funktioniert:

- 
- 
- 

Dafür bin ich heute dankbar:

- 
- 
- 

Meine Gesamtgefühle heute:



Sonstiges wie z.B. Verdauung, Menstruation, Schmerzen oder andere Symptome:



## FRANZI BOBKE

Ernährungscoachin, Apothekerin,  
ganzheitliche Heilpraktikerin i. A.



+49 157 34790443



[kontakt@franzi-bobke.de](mailto:kontakt@franzi-bobke.de)



[www.franzi-bobke.de](http://www.franzi-bobke.de)



[franzi\\_bobke](https://www.instagram.com/franzi_bobke)