

Ernährungsprotokoll für _____

Uhrzeit/Frühstück + Zwischenmahlzeit	Uhrzeit/Mittagessen + Kaffeemahlzeit	Uhrzeit/Abendessen + Spätmahlzeit
Datum		
Datum		
Datum		
Datum		
Datum		
Datum		
Datum		

Bitte schreiben Sie genau auf was, wann und wieviel Sie essen und trinken. Auch kleine Zwischenmahlzeiten und/oder Snacks (z.B. eine Handvoll Nüsse o.ä.) sind als Information für unsere Beratung wichtig. Gleiches gilt für nächtliches Essen oder Trinken, es sei denn es handelt sich um Wasser.

Vielen Dank für Ihre Mühe.

