

MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____ Wochentag: _____ Datum: _____

	Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Bemerkung
		Menge Gramm / Anzahl	Art	Menge ml	Art	z.B. Unverträglichkeiten, Beschwerden
MORGENS						
MITTAGS						
ABENDS						
Gesamt-Tages-Trinkmenge						
				ml		

Gewicht:	kg	Bemerkungen zum Tag
So geht es mir heute:		z.B. Bewegung / sportliche Aktivität / Stress / Besonderheiten / Sonstiges
		