

Ernährungsprotokoll:

Name, Vorname:

von:

bis:

Datum:

Mahlzeiten	Uhrzeit	Menge	Speisen	Fett-Anteil	ml	Getränke	Fett-Anteil	Situation/ wo?
Beispiel:	08:00 Uhr	2	Vollkornbrötchen mit 2 Scheiben Käse und Butter dünn	40% (Käse)	200	Kaffee mit Milch	1,5% (Milch)	zuhause
Frühstück								
Zwischenmahlzeit			Nur bei Hungergefühl					
Mittagessen								
Zwischenmahlzeit			Nur bei Hungergefühl					
Abendessen								
Zwischenmahlzeit			Nur bei Hungergefühl					