Ernährungsprotokoll

Name:

Zeitraum:

Tipps zum Ausfüllen:

1. Alles aufschreiben, was gegessen wird, auch Snacks, Süßes
2. Mengen: z.B. 1 Scheibe Brot mit Käse, 1Portion Nudeln mit Sauce, 1Teller Suppe
3. Trinkmenge nicht vergessen!

Datum/Uhrzeit	Mahlzeit	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Situation	Anmerkung