

Ernährungsprotokoll

Datum	Zeit/wo	Was / wieviel – Zubereitung	Getränke was / wieviel	Befinden
Frühstück	7.00 daheim	1Scheibe VK Brot/Bäcker, 1TL Butter, 1TL Honig 1Scheibe Schinken	1gr Tasse Kaffee/Milch 250ml Wasser kalt	satt
Zwischenmahlzeit	9.00 Büro	Handvoll Nussmischung, 1 Apfel, 2Datteln	250ml Mineralwasser prickelnd	War hungrig
Mittagessen	12.30 Kantine	gebundene Gemüsesuppe, Käsespätzle mit kl.grünen Salat	250ml Apfelsaft gespritzt	Gebläht, Völlegefühl
Zwischenmahlzeit	15.30 Büro	1Nussschnecke	Latte Macchiato 200ml Energydrink	Müde, energielos
Abendessen	18.30 daheim	2Scheiben Brot, 3Scheiben Goudakäse, 5Scheiben Schinken, 2Essiggurken, 1rote Paprika	250ml Kräutertee	
Später	21.00	½ Tafel Nougatschokolade	200ml Kakao Instant	Gusto
Bewegung/Sport	Mit dem Rad zur Arbeit und retour je 15min			
Sonstiges	Stressiger Arbeitstag und abds keine Lust/Idee zu kochen			

Info: Die angegebenen Beispiele/das Layout dienen lediglich als Anschauung und Ausfüllhilfe und sind nicht als Ernährungsempfehlung zu betrachten!

Bitte füllen Sie ca 5-7d ein Protokoll, so genau wie möglich aus (entweder das Layout als Ausdruck oder Sie möchten ein Heft mitschreiben)

Ausschließlich für SIE bestimmt – keine Weitergabe an Dritte!

Ernährungsprotokoll

Datum	Zeit/wo	Was / wieviel – Zubereitung	Getränke was / wieviel	Befinden
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Später				
Bewegung/Sport				
Sonstiges				