

Ernährungsprotokoll

Wochentag & Datum: *Mittwoch, 25.02.2019*

Mahlzeit	Was wurde gegessen? (Speise/Lebensmittel inkl. Portionsgröße)	Was wurde getrunken? (Getränk inkl. Menge)	Wo wurde gegessen? (Zuhause, Arbeitsplatz, unterwegs,...)	Sonstiges (Gefühle, Esstempo, ev. Beschwerden,...)
Frühstück	<i>1 Semmel mit Butter und Marmelade 1 Becher Fruchtjoghurt</i>	<i>1 Häferl Kaffee mit Milch und 1 TL Zucker</i>	<i>Zuhause</i>	
Vormittag	<i>1 Banane</i>	<i>1 Glas Wasser</i>	<i>Im Büro</i>	
Mittagessen	<i>1 Teller Fritattensuppe 1 große Portion gebackener Seelachs mit Erdäpfelsalat, dazu Ketchup Schokopudding</i>	<i>1 großes Glas (0,5l) Orangensaft gespritzt</i>	<i>Menüessen in der Firmenkantine</i>	<i>Stress, nur kurze Mittagspause, Sehr schnell gegessen</i>
Nachmittag	<i>/</i>	<i>/</i>	<i>/</i>	
Abendessen	<i>Salat mit Thunfisch, Ei, Blattsalat, Paprika</i>	<i>1 Glas Fanta</i>	<i>Zuhause</i>	<i>Großer Hunger, schnell gegessen</i>
Spätmahlzeit	<i>½ Tafel Schokolade</i>	<i>/</i>	<i>Zuhause</i>	<i>Zur Entspannung beim Fernsehen</i>