

Ernährungsprotokoll

Wochentag & Datum: _____

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				
Vormittag				
Mittagessen				
Nachmittag				
Abendessen				
Spätmahlzeit				