

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Arbeitstag/Alltag

freier Tag/WE

Ferien

	Zeit	Ort, Art & Weise, Motivation, Gefühle	Essen	Getränke	Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Zwischendurch / später						
Bewegung (Dauer)						