

FO: Ernährungsprotokoll

Vor- und Nachname: _____ Datum/Wochentag: _____

Mein erster Schritt zum Erfolg: mein vollständig ausgefülltes Ernährungsprotokoll.

Um Ihren Essgewohnheiten auf die Spur zu kommen, tragen Sie bitte die Art und Menge **aller** verzehrten Speisen und Getränke ein.

Bitte bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zur Ernährungsberatung mit. Vielen Dank!

Zeit (00.00 -24.00 Uhr)	Nahrungsmittel und Getränke	Menge	Anlass (z. B. Hunger, Lange- weile, Stress, etc.)	Ort (z. B. Esstisch, Sofa, Kneipe, etc.)