

# Ernährungsprotokoll

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_ Datum/Wochentag: \_\_\_\_\_

**Mein erster Schritt zum Erfolg: mein vollständig ausgefülltes Ernährungsprotokoll.**

Mit diesem Schema kommen Sie Ihren Ernährungsgewohnheiten auf die Spur. Tragen Sie Art und Menge der verzehrten Speisen und Getränke ein (**Erfassen Sie bitte ALLES**).

Zeit (0.00 Uhr bis 24:00 Uhr)	Nahrungsmittel u. Getränke	Menge g/ml    kcal	Anlass für das Essen/Trinken z.B. Hunger, Langeweile, Stress	Ort, z.B. Esstisch, Sofa, Kneipe