

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 oder ml)	Anlass für das Essen/Trinken z.B. Hunger, Langeweile, Stress	Ort, z.B. Esstisch, Sofa, Kneipe