

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 Art und Menge der verzehrten Speisen und Getränke ein.

Bitte bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zur Ernährungsberatung mit.

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