

## Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Bitte führen Sie dieses Protokoll über 7 für Ihren Alltag repräsentative Tage.

Arbeitstag

Freizeit

Schlafdauer:                      Schlafqualität (Skala 1-10; 1=sehr schlecht, 10=sehr gut):						
Mahlzeiten	Essen (mit Menge)	Trinken (mit Menge)	Grund Hunger? Langeweile? Stress?	Bewegung	Stress (Skala 1-10; 1=niedrig, 10=hoch)	Situation Alleine? In Gesellschaft? Besonderheiten?
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:						
<b>zwischen durch</b> Uhrzeit:						
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:						
<b>zwischen durch</b> Uhrzeit:						
<b>Abendessen</b> Uhrzeit:						
<b>Danach</b> Uhrzeit:						