

Ernährungsprotokoll vom:

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

Arbeitstag

Freizeit

Mahlzeiten	Uhrzeit	Essen	Trinken	Beschwerden / Symptome	Besonderheiten Feier/ Wie geht es mir?
Frühstück					
zwischen					
Mittagessen					
zwischen					
Abendessen					
danach					