

## Mein Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_

Tag/Datum: \_\_\_\_\_

Um wieviel Uhr bist Du aufgestanden? \_\_\_\_\_

Mein Thema: \_\_\_\_\_

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Mahlzeit	Was wurde gegessen und wie viel davon?	Getränke
	<b>Frühstück</b>		
	<b>Mittagessen</b>		
	<b>Zwischenmahlzeit</b>		
	<b>Abendessen</b>		
	<b>Sport (Std.)</b>		

# Ernährungsprotokoll

● ● ● ● ● ● ●  
M D M D F S S

Datum \_\_\_\_\_

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

GETRÄNKE