Dipl.Ernährungs-und Diättherapeutin Petra Michel **Ernährungsprotokoll Säure-Basen-Profil**

Name **Woche vom:_____ bis_____**

Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Erfassen Sie bitte jede Kleinigkeit, die Sie essen oder trinken.

Tag / Datum	**Uhrzeit**	**Lebensmittel** (auch Getränke)	**Menge** (in g bzw. ml oder TL, EL)	**Ort/Umgebung/Situation**	**Basisch /Sauer**

Tag / Datum	**Uhrzeit**	**Lebensmittel** (auch Getränke)	**Menge** (in g bzw. ml oder TL, EL)	**Ort/Umgebung/Situation**