

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

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