

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Gewicht: _____

+++/-- diese Woche _____

was ist gut gelungen, wo gibt es Schwierigkeiten?

Wann? <i>Wochentag, Datum und Uhrzeit</i>	Was? <i>Kurze Beschreibung darüber, was du gegessen hast</i>	Wie hast du dich danach gefühlt? <i>Hattest du anschließend Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc.? Fühltest du dich satt, zufrieden, gewärmt etc.?</i>
Samstag, 23.7.2022 7:15 Uhr Frühstück	Gekochte Haferflocken mit geriebenen Mandeln, Rosinen und Apfelkompott	Angenehm, gewärmt, aber hatte nach 2 Stunden bereits wieder Hunger



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Gewicht: _____

+++/-- diese Woche _____

was ist gut gelungen, wo gibt es Schwierigkeiten?

Wann? <i>Wochentag, Datum und Uhrzeit</i>	Was? <i>Kurze Beschreibung darüber, was du gegessen hast</i>	Wie hast du dich danach gefühlt? <i>Hattest du anschließend Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc.? Fühltest du dich satt, zufrieden, gewärmt etc.?</i>
Samstag, 23.7.2022 7:15 Uhr Frühstück	Gekochte Haferflocken mit geriebenen Mandeln, Rosinen und Apfelkompott	Angenehm, gewärmt, aber hatte nach 2 Stunden bereits wieder Hunger



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Gewicht: _____

+++/-- diese Woche _____

was ist gut gelungen, wo gibt es Schwierigkeiten?

Wann? <i>Wochentag, Datum und Uhrzeit</i>	Was? <i>Kurze Beschreibung darüber, was du gegessen hast</i>	Wie hast du dich danach gefühlt? <i>Hattest du anschließend Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc.? Fühltest du dich satt, zufrieden, gewärmt etc.?</i>
Samstag, 23.7.2022 7:15 Uhr Frühstück	Gekochte Haferflocken mit geriebenen Mandeln, Rosinen und Apfelkompott	Angenehm, gewärmt, aber hatte nach 2 Stunden bereits wieder Hunger



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Gewicht: _____

+++/-- diese Woche _____

was ist gut gelungen, wo gibt es Schwierigkeiten?

Wann? <i>Wochentag, Datum und Uhrzeit</i>	Was? <i>Kurze Beschreibung darüber, was du gegessen hast</i>	Wie hast du dich danach gefühlt? <i>Hattest du anschließend Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc.? Fühltest du dich satt, zufrieden, gewärmt etc.?</i>
Samstag, 23.7.2022 7:15 Uhr Frühstück	Gekochte Haferflocken mit geriebenen Mandeln, Rosinen und Apfelkompott	Angenehm, gewärmt, aber hatte nach 2 Stunden bereits wieder Hunger



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Gewicht: _____

+++/-- diese Woche _____

was ist gut gelungen, wo gibt es Schwierigkeiten?

Wann? <i>Wochentag, Datum und Uhrzeit</i>	Was? <i>Kurze Beschreibung darüber, was du gegessen hast</i>	Wie hast du dich danach gefühlt? <i>Hattest du anschließend Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit etc.? Fühltest du dich satt, zufrieden, gewärmt etc.?</i>
Samstag, 23.7.2022 7:15 Uhr Frühstück	Gekochte Haferflocken mit geriebenen Mandeln, Rosinen und Apfelkompott	Angenehm, gewärmt, aber hatte nach 2 Stunden bereits wieder Hunger

