

Mein Ernährungsprotokoll - Beispiel



Bitte fülle das Protokoll so genau wie möglich und an **mindestens 3 Tagen** aus (siehe Beispieltag)!
Retourniere es spätestens 4 Tage vor unserem Gesprächstermin an mich.

Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?
01.06. 8:00	250 g Naturjoghurt 3,6% 3 EL Haferflocken 1 Banane	1 Tasse Kaffee Schuss Milch		Gassi Hund 30 Minuten
01.06. 13:30	1 Stück Naturschnitzel (Handteller groß) cremige Sauce (Schlagobers) 1 Hand Vollkorn-Nudeln gekocht kleine Schüssel grüner Salat mit 3 Tomaten	0,5 Liter Mineral-Zitrone 1 Cappuccino mit Hafermilch	Unangenehme Sättigung, Spannen Blähungen	Autowaschen und raussaugen 1 Stunde
01.06. 16:00	1 Kugel Erdbeereis		Belohnung für Autowaschen	
01.06. 19:30	2 Stück Bauernbrot 3 EL Kräutertopfen 4 Radieschen und 2 Tomaten + Salz	0,5 Liter Leitungswasser 1/8 Weißburgunder	Gute Sättigung, ausgewert	

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Geburtsdatum:

Größe: Gewicht:

Diese Lebensmittel mag ich gerne: Das mag ich gar nicht:



Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Geburtsdatum:



Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Geburtsdatum:



Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Geburtsdatum:



Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?

Mein Ernährungsprotokoll

Name:

Geburtsdatum:



Datum Uhrzeit	Speisen Was? Menge?	Getränke Was? Menge?	Anmerkung Beschwerden? Wie fühle ich mich?	Bewegung Was? Wie lange?