

4 Tage Ernährungsprotokoll

1.Tag

Frühstück: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Mittagessen: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Abendessen: _____

Später: _____

Getränke:

2.Tag

Frühstück: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Mittagessen: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Abendessen: _____

Später: _____

Getränke:

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw., Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F, Essen außer Haus = D

3.Tag

Getränke:

Frühstück: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Mittagessen: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Abendessen: _____

Später: _____

4.Tag

Getränke:

Frühstück: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Mittagessen: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Abendessen: _____

Später: _____

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw., Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F, Essen außer Haus = D