



Mein Ernährungsprotokoll

Name: _____ Gewicht _____ morgens: _____

Datum: _____ Wochentag: _____

Uhrzeit:	Das habe ich gegessen und getrunken	Warum habe ich gegessen und getrunken?	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt

Bitte bedenken Sie, dass ich an diesem Tag: _____

Senden Sie das ausgefüllte Protokoll bitte an Ihre Ernährungsberaterin.