

Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Uhrzeit / Wann?	Speisen / Mengen (Was? / Wie viel?)	Getränke / Menge (Was? / Wie viel?)	Anmerkungen / Situationen Wie habe ich mich gefühlt? (z.B. Blähung / Unwohlsein)	Sportliche Aktivität (Wie viel habe ich mich bewegt?)

Notizen: