

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				

Ernährungsprotokoll



Datum: _____

Name: _____

☐ Arbeitsalltag

☐ freier Tag / WE

☐ Urlaub

	Uhrzeit	Situation <i>Anlass</i>	Essen & Getränke <i>Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?</i>	Anmerkungen <i>z. B. Beschwerden, Gedanken, Stress, Gefühle</i>
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				
Bewegung & Notizen				