

# MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Gewicht morgens: \_\_\_\_\_ kg

Uhrzeit	Mahlzeit/ Essplatz	Das habe ich gegessen <u>und</u> getrunken	Warum habe ich gegessen und getrunken?	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte senden/faxen Sie das ausgefüllte Protokoll an Ihre Ernährungsberaterin