



## Ernährungs- & Bewegungsprotokoll

Führen Sie dieses Ernährungs- und Bewegungstagebuch für **5 Tage**. Seien Sie dabei **ehrlich** und verstellen Sie sich nicht! Dabei sollten **drei Tage unter der Woche** (normaler Alltag) und **zwei Tage am Wochenende** sein, da hier oft Unterschiede auftreten!

Bitte zu jeder Mahlzeit/Getränk auch die **Uhrzeit** dazuschreiben.

Auch **gesundheitliche Beschwerden** dokumentieren.

**Mengenangaben** bitte in Esslöffel/Schöpfer/Handvoll/Tasse etc. angeben – Sie müssen **nichts abwiegen, lediglich schätzen!** Bei **Bewegung/Sport** bitte die **Art und die Dauer** dokumentieren!

Bitte auch die **Flüssigkeitszufuhr** (Wasser, Tee, Kaffee, Limos, Alkohol etc.) nicht vergessen!

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
<b>Frühstück</b>			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			

<b>Mittagessen</b>			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Spätmahlzeit</b>			

<b>Bewegung/Sport</b>			
-----------------------	--	--	--

	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	
<b>Frühstück</b>			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			

<b>Abendessen</b>			
<b>Spätmahlzeit</b>			
<b>Bewegung/Sport</b>			