



Ernährungsprotokoll

Führen Sie dieses Ernährungstagebuch für **mindestens 3 Tage**. Seien Sie dabei **ehrlich** und verstellen Sie sich nicht! Dabei sollten **zwei Tage unter der Woche** (normaler Alltag) und **ein Tag am Wochenende** sein, da hier die Ernährung oft unterschiedlich ist.

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!**

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

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			

Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			