



7 Tage Ernährungsprotokoll

Tag, Datum _____ Gewicht _____

Name _____

| Mahlzeit | Uhrzeit | Menge | Lebensmittel | Situation |
|---|---------|--|--|--|
| | | z. B. Stück, Scheibe, Tasse, Glas, Portion, klein oder groß, EL, Gramm | Getränke nicht vergessen! Bitte möglichst genaue Angaben, z. B. Fettangabe bei Milchprodukten, genaue Brotsorte z. B. Vollkornbrot | + Grund + warum gegessen, allein? |
| Frühstück | | | | Hunger, Appetit, Gewohnheit, Langeweile, Stress, Sonstiges |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Zwischenmahlzeit | | | | |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Mittagessen | | | | |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Zwischenmahlzeit (Nachmittag) | | | | |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Abendbrot | | | | |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Spätimbiss | | | | |
| | | Dazu habe ich getrunken | | |
| Sonstiges, auch Nährstoffpräparate | | | | |

Sport: