



## 7 Tage Ernährungsprotokoll

Tag, Datum \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

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

**Sport:**