

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_  Arbeitstag  Wochenende/freier Tag Allgemeines Befinden: .....

Uhrzeit	Ort / Motivation / Art & Weise	Essen (Art, Menge, Zubereitung)	Getränke (Art, Menge)	Ggf. Beschwerden Art / Intensität (1=wenig, 3=stark)	Anmerkungen
<b>Bewegung</b>					