

Ernährungsprotokoll

Name/Vorname: _____



	Datum	Frühstück (+ Uhrzeit)	Znüni (+ Uhrzeit)	Mittagessen (+ Uhrzeit)	Zvieri (+ Uhrzeit)	Abendessen (+ Uhrzeit)	Snack (+ Uhrzeit)	Bewegung (was, wie lange?)
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

- ☛ **Hinweis** Das Ernährungsprotokoll wird während 7 Tagen geführt. Alle Getränke und Lebensmittel werden mit möglichst genauer Mengenangabe notiert (Gramm, Liter, Stückzahl). Nicht vergessen auch die Anzahl Würfelzucker im Kaffee und den Fettgehalt der Lebensmittel (Magermilch, Vollmilch, Rahmquark, Vollfettkäse, etc.) zu notieren. Die tägliche Bewegung (Walken, Velofahren, Laufen, Tanzen, etc.) wird mit einer genauen Zeitangabe (Bsp. "30 Minuten intensives Walking") notiert.