



**Ernährungsprotokoll (Muster für 1 Tag)**

Name: \_\_\_\_\_

Datum/ Uhrzeit      Lebensmittel / Getränke

	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort, Art &amp; Weise</b>	<b>Mahlzeit</b>	<b>Getränke</b>	<b>Anmerkungen</b>
<b>Frühstück</b>					
zwischen					
<b>Mittagessen</b>					
zwischen					
<b>Abendessen</b>					
Spätmahlzeit					

Bitte beschreiben sie möglichst genau was Sie essen und trinken !