



















MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL: Tag

Name: _____ Datum: _____

Gewicht morgens: _____ kg Beraterin: _____

| Uhrzeit z.B. 09:00 | Mahlzeit/Snack | Das habe ich gegessen und getrunken | Warum habe ich gegessen und getrunken? | So habe ich mich nach dem Essen geföhlt |
|-----------------------|----------------|--|--|---|
| | | | |    |
| | | | |    |
| | | | |    |
| | | | |    |
| | | | |    |
| | | | |    |

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass _____

 Bitte senden/faxen Sie das Protokoll ausgefüllt an Ihre
 Ernährungsberaterin
