

Mein Ernährungsprotokoll

Wochentag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränke		Bewegung	Notizen
	Gramm Anzahl	Art	Anzahl 1=250 ml	Art	Wann, Was, Wo, Wie	z.B. Unverträglichkeiten
M o r g e n s						
M i t t a g s						
A b e n d s						

Anzahl Getränke heute:

	= x (250 ml)
--	--------------

Bemerkung zum Tag

(Bewegung, Stress, ...)