



















# 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 gefühl
				  
				  
				  
				  
				  
				  

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

 Bitte senden/faxen Sie das Protokoll ausgefüllt an Ihre  
 Ernährungsberaterin
