



















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
