

Ernährungsprotokoll

Schreiben Sie Ihre Mahlzeiten, Zwischenverpflegung, Essgewohnheiten und Trinkmengen, so weit Sie sich noch erinnern können, während der letzten Woche auf. Vielleicht wissen Sie auch noch die entsprechenden Mengen. Wenn Sie dies nicht für die letzte Woche machen können, so versuchen Sie es wenigstens für die beiden letzten Tage.

		Essen	Trinken
Montag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Dienstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Mittwoch	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Donnerstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Freitag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Samstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Sonntag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		

Machen Sie das selbe für diese Woche jeden Tag neu. (sh. Rückseite)

		Essen	Trinken
Montag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Dienstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Mittwoch	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Donnerstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Freitag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Samstag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		
Sonntag	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
	Nacht		