

Ernährungsprotokoll

Name _____ Startdatum: _____

Protokollieren Sie Ihre Ernährung an möglichst vielen repräsentativen Tagen,

- **mindestens 2 Wochenendtage**
- **mindestens 5 Wochentage** (maximal 15 Tage insgesamt)
- Mahlzeiten bitte möglichst genau beschreiben
- **einen STRICH nach jede. TAG einfügen!!!**
- **Alles ! inkl. Getränke!** aufschreiben auch was sie unterwegs oder zwischendurch essen
- setzen Sie das Protokoll nach Bedarf auf eigenem Papier fort..!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]