

3-Tage Ernährungsprotokoll



Bitte mind. 3 Tage aufschreiben was und welche Mengen gegessen werden. Mögliche Beschwerden bitte auch notieren. Idealerweise werden zwei Werktage und ein Tag am Wochenende protokolliert.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Beschwerden
Frühstück Uhrzeit:				
Snack Uhrzeit:				
Mittagessen Uhrzeit:				
Nachmittagsjause Uhrzeit:				
Abendessen Uhrzeit:				
Snack Uhrzeit:				
Getränke				