

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Uhrzeit	Ort Situation	Lebensmittel Speisen Getränke	Menge	Anmerkungen Beschwerden Bewegung
8:00	Zuhause	1 Semmel mit Butter und Marmelade 1 Tasse Kaffee schwarz, 300 ml Wasser	1 TL Butter, 1 TL Marmelade	7:00 eine Stunde Hundespaziergang
12:30	Firmenkantine mit Kollegen	Vitalmenü: Gemüsecurry mit Basmatireis, 1 Naturjoghurt 200 ml Kräutertee	1 große Portion	Bauchschmerzen ca 1 Std. nach Mahlzeit
15:30	Heimweg (Auto)	1 Apfel, Hand voll gemischte Nüsse 0,5 l Kräutertee		1,5 Std. Langlauf
19:00	Zuhause mit Familie	2 Scheiben Dinkelvollkornbrot mit Hüttenkäse & Gouda 300 ml Wasser, 3 Rippen Schokolade		
...		