



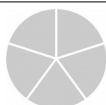






Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Wann	Wie viel	Warum + Notwendigkeit	Was	K/E/G/F
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Wann: Uhrzeit (evtl. Datum)

Wie viel: Menge in Fäusten ggf. Packungsgröße

Warum + Notwendigkeit: Essenszeit, Appetit/Lust, Langeweile, Ärger, Frust, weiß nicht, hattest du wirklich Hunger?

Was: Keine Details notwendig, Kalorienhaltige Getränke nicht vergessen!

K/E/G/F: Schätzung Kohlenhydrate, Eiweiß, Gemüse (Salat, Obst), Fett (wenn in hoher Menge)