

Ernährungsprotokoll

Name:

Vorname:

Datum:

 Tag: Mo Di Mi Do Fr Sa So

 Schichtarbeit: ja nein

| Mahlzeit | Menge | Lebensmittel | Zubereitung |
|--------------------|-------|--------------|-------------|
| Frühstück | | | |
| Uhrzeit | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittagessen | | | |
| Uhrzeit | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abendessen | | | |
| Uhrzeit | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Anmerkung: Vermerken Sie hier alles, was von Ihnen zwischendurch gegessen oder getrunken wird (d.h. auch kleine Mahlzeiten z.B. in Form von Obst, Joghurt etc.)

| | | | |
|---------|--|--|--|
| Uhrzeit | | | |
| | | | |
| | | | |