Ernährungsprotokoll Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: |
| Das ist mir gut gelungen: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: | | | | | |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: | | | | | |
| Das ist mir gut gelungen: | | | | | |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: | | | | | |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: | | | | | |
| Das ist mir gut gelungen: | | | | | |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: | | | | | |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: | | | | | |
| Das ist mir gut gelungen: | | | | | |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: | | | | | |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: | | | | | |
| Das ist mir gut gelungen: | | | | | |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO Besonderheit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivität/ Sport/ Entspannung: | | | | | |
| Besondere Aufgaben/ Ziel: | | | | | |
| Das ist mir gut gelungen: | | | | | |
| Zeit & Dauer | Ort | Menge | Nahrungsmittel /  Getränke | Warum habe  ich gegessen | Bemerkung/  Beschwerden/  Gefühle |
|  |  |  |  |  |  |

Fragen und Infos