ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

SANDRA SCHALLMAYER
ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE

Name:	MO, DI, MI, DO, FR, SA, So, den:	☐ Arbeitstag ☐ freier Tag

Uhrzeit	**Menge** (Gramm, TL, EL)	**Was wurde gegessen und getrunken?** **Beschreiben Sie die verzehrten Lebensmittel so genau wie möglich** (Fett i. d. Tr. bei Käse)	**Ort** (Wo haben Sie gegessen?)	**Bemerkungen** (z.B. hungrig, satt, Stress, Gefühle, etc.)