

Ernährungsprotokoll

(Mahlzeiten pro Tag über 1 Woche) Datum: _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Getränke							
Sonstiges, Besonderheiten, Bewertung des Tages							

Info: Bitte die Uhrzeit und die Zutaten der Speisen und Getränke angeben. Beispiel: 7:00 Uhr, 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter, 1 Scheibe Bergkäse, 1 Scheibe Salami, 1 Apfel, 2 Tassen Kaffee mit Milch und 1 Würfel Zucker. Sollten Sie zwischendurch etwas Essen oder Trinken, tragen Sie dies bitte in die leeren Reihen mit Uhrzeit ein. Unter Sonstiges tragen Sie z.B. Heißhunger (mit Uhrzeit), körperliche Beschwerden, Stress. Unter Bewertung: Wie zufrieden sind Sie mit dem Tag in Bezug auf Ernährung, Bewegung mit Schulnoten 1-6.