

Ess- und Trinkprotokoll

Name:.....

Ernährungsberatungsziel:.....

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Sportliche Aktivität /Bewegung (Uhrzeit von bis.....)

Bitte Hungerskala zu den Mahlzeiten (H1-H10) eintragen: H1= wenig Hunger bis H10= Riesenhunger!

Mahlzeit und Uhrzeit	Menge Deziliter, Stück, Esslöffel, Kaffeelöffel, Gramm (von Verpackungen ablesbar)	Lebensmittel, Getränke (Beschreibung was, Qualität z.B. Brotsorte, Saucen etc.)	Hungerskala Bemerkungen
Frühstück			
Znüni			
Mittagessen			
Zvieri			
Abendessen			
Spätimbiss			