**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL**

Bitte führen Sie dieses Ernährungsprotokoll über 3 Tage, davon an 2 Wochentagen und an einem Wochenendtag.

Tragen Sie in die Liste die Uhrzeit, was Sie gegessen haben und den Grund (z. B. Hunger, Appetit) ein.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum/ Tag | Uhrzeit | Was | Warum |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |