

Ernährungsprotokoll

Name:

Wochentag, Datum:

Tageszeit	Nahrung/ Getränke /Snacks (bitte möglichst genau)	Bewegung/Entspannung
Morgen		
Vormittag		
Mittag		
Nachmittag		
Abend		
Spätabend		
Bemerkung	Wie ist die Stimmung heute (1/sehr gut-6/Schlecht):	Schrittzahl gesamt:

Dr. med. Mia Richter Fachärztin für Allgemeinmedizin - Ernährungsmedizin