

# Ernährungsprotokoll

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_ Datum/Wochentag: \_\_\_\_\_

**Mein erster Schritt zum Erfolg: mein vollständig ausgefülltes Ernährungsprotokoll.**

Um Ihren Essgewohnheiten auf die Spur zu kommen, tragen Sie bitte Art und Menge der verzehrten Speisen und Getränke ein.

**Bitte bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zur Ernährungsberatung mit.**

Zeit (0.00 Uhr bis 24:00 Uhr)	Nahrungsmittel u. Getränke	Menge (g oder ml)	Anlass für das Essen/Trinken z.B. Hunger, Langeweile, Stress	Ort, z.B. Esstisch, Sofa, Kneipe