E R N Ä H R U N G S P R O T O K O L L

Datum	Zeit / wo	Essen was / wieviel / Zubereitung	Getränke was / wieviel	Befinden	Sonstiges
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittag					
Zwischenmahlzeit					
Abendessen					
Später					
Sport, andere Bewegung beschreiben					
Sonstiges, z.Bsp.: Streß, usw.					

Beispiel: 7.00 h zu Hause Müsli, Obst Pot Kaffee Blähungen unter Streß / im Stehen / beim Fernsehen

Sport: auf Arbeit laufen, Fitness, mit dem Hund spazierengehen, Gartenarbeit, usw.