

**Ernährungsprotokoll**

Ernährungsberatung

Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Marion Wessing

## Frühstück:

Zeit	Ort	Lebensmittel / Menge	Getränke	Bemerkungen

## Zwischenmahlzeit /Snack:

Zeit	Ort	Lebensmittel / Menge	Getränke	Bemerkungen

## Mittagessen:

Zeit	Ort	Lebensmittel / Menge	Getränke	Bemerkungen

## Zwischenmahlzeit /Snack:

Zeit	Ort	Lebensmittel / Menge	Getränke	Bemerkungen

## Abendessen:

Zeit	Ort	Lebensmittel / Menge	Getränke	Bemerkungen

Sonstiges:

Sport: