Ernährungspraxis
Manuela Marth

Ernährungsprotokoll

***Allgemeine Hinweise:* Dokumentation ..... Tage in Folge**

→ Notieren Sie bitte **alle Speisen und** *(auch kalorienfreie)* **Getränke** mit entsprechender **Uhrzeit** auf

→ Protokollieren Sie alles möglichst **zum Zeitpunkt des Verzehrs** und nicht später!

Datum:	**Aufgenommene Speisen und Getränke** *(auch Zubereitung, Menge, Gewürze)* *Beispiele: 1 Brot,1 Banane, 5 Walnüsse, Kaugummi, 10 Salzstangen, 2 EL Öl, ! EL Butter,* ***Tagesmenge Wasser in Liter abends zusammen rechnen (siehe unten)***	**Befinden** *Stress, u.a.*
Uhrzeit:		
	Trinktagesmenge Wasser (Liter):	

Bemerkungen, SPORT

Ernährungspraxis
Manuela Marth

Ernährungsprotokoll

***Allgemeine Hinweise:* Dokumentation ..... Tage in Folge**

→ Notieren Sie bitte **alle Speisen und** *(auch kalorienfreie)* **Getränke** mit entsprechender **Uhrzeit** auf

→ Protokollieren Sie alles möglichst **zum Zeitpunkt des Verzehrs** und nicht später!

Datum:	**Aufgenommene Speisen und Getränke** *(auch Zubereitung, Menge, Gewürze)* *Beispiele: 1 Brot,1 Banane, 5 Walnüsse, Kaugummi, 10 Salzstangen, 2 EL Öl, ! EL Butter,* ***Tagesmenge Wasser in Liter abends zusammen rechnen (siehe unten)***	**Befinden** *Stress, u.a.*
Uhrzeit:		
	Trinktagesmenge Wasser (Liter):	

Bemerkungen, SPORT