

Ernährungsprotokoll für:

Allgemeine Hinweise: Dokumentation 1 Woche, mindestens jedoch 3 Tage in Folge

→ Notieren Sie bitte **alle Speisen und (auch kalorienfreie) Getränke** mit entsprechender **Uhrzeit** auf
(auch Kleinigkeiten: Gewürze, Soßen, Füllungen z.B. Bonbons, Schokofüllung, Bratensaft, Vitaminpräparate, Kaugummi)

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

→ **Beschwerden / Befinden** (z.B. Blähungen, Stuhlgang, Schmerzen, Stress) bitte **mit Uhrzeit** in **rechte Spalte** eintragen

Datum/ Uhrzeit	Speisen z. B. 1 Brot, 1 Brötchen, 1 Banane, 2 Tomaten, 5 Walnüsse, ca. 10 Salzstangen, Öl bzw. Butter ggf. als EL /TL	Getränke (ggf. L / ml) z.B. 1 Glas/1 Tasse	☺ ☹Beschwerden / Stuhlgang (wann?)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bemerkungen, Sport, Aktivitäten: