

Ernährungsprotokoll: (Name) _____ Tag (Datum) _____

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke	Sättigung / Bemerkungen
Frühstück			
Zwischendurch			
Mittagessen			
Zwischendurch			
Abendessen			
Ansonsten			

Bitte füllen Sie an Hand des Musters entsprechend für einen Werktag und ein Wochenende das Protokoll aus.

Ernährungsprotokoll: (Name) ___ Anita **Mustermann** ___ Tag (Datum) ___ 10.10.2015 ___

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel und Getränke	Sättigung / Bemerkungen
Frühstück	2 Scheiben 1 Teelöffel 2 Scheiben 1 Teelöffel 1 1 Esslöffel	Graubrot Butter Salami Honig Ei 2 Kaffee Becher Zucker	Schnell gegessen muss zur Arbeit + satt
Zwischendurch	1	Banane	
Mittagessen	2 Gläser 2 Scheiben 1 Teelöffel 3 Scheiben 1 Tomate	Wasser Graubrot Remoulade Schnittkäse 48 % Fett	Pausenbrot
Zwischendurch	3 1 Becher 1 Teelöffel	Schokokekse Kaffee Zucker	Nicht satt, aber hat gereicht
Abendessen	2 Hände voll 1 Suppenkelle 1 Hand voll 3 Esslöffel 2 Gläser	Gekochter Nudeln Bolognesesoße Gemischten Salat Joghurt-Dressing Mineralwasser	satt
Ansonsten	1 Glas, Hand	Cola, Salzbrezeln	