Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 1

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 2

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 3

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 4

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 5

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 6

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt

Ernährungsprotokoll von _____ (Name), Datum, vom _____ bis _____

Tag 7

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken	Welche Menge	In welcher Situation	Was habe ich gefühlt