Ernährungsprotokoll

Tag 1/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Gewicht zu Wochenbeginn: ____ kg

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Keine Diagnose. Individuelle Ernährungsvorgaben mit Ihrer Ärztin besprechen.

Ernährungsprotokoll

Tag 2/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Bemerkung: _____

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Ernährungsprotokoll

Tag 3/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Bemerkung: _____

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Ernährungsprotokoll

Tag 4/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Bemerkung: _____

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Ernährungsprotokoll

Tag 5/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Bemerkung: _____

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Ernährungsprotokoll

Tag 6/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Bemerkung: _____

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig

Ernährungsprotokoll

Tag 7/7 · Mahlzeiten und Getränke im Alltag dokumentieren

Name: _____ Datum: _____ Ziel / Anlass: _____

Gewicht am Wochenende: ____ kg

Uhrzeit	Gegessen / getrunken	Menge	Hunger 1–5	Beschwerden + Zeitabstand	Stimmung / Anlass	Bewegung

Trinkmenge gesamt: _____ ml · Bemerkung des Tages: _____

Hunger: 1 = kein Hunger · 5 = sehr hungrig