



Ernährungsprotokoll

1. Tag: _____

Wo und wann habe ich gegessen?	Was habe ich gegessen und getrunken?	Bemerkungen
Bis 10 Uhr		
Bis 12 Uhr		
Bis 13 Uhr		
Bis 16 Uhr		
Bis 18 Uhr		
Bis 20 Uhr		
Danach		