

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

DATUM: _____

FRÜHSTÜCK		UHRZEIT:			
Wie viel & was?	Getränke (wie viel & was?)	Warum hast du gegessen?			
Danach ging es mir?					
MITTAGESSEN		UHRZEIT:			
Wie viel & was?	Getränke (wie viel & was?)	Warum hast du gegessen?			
Danach ging es mir?					
ZWISCHENDURCH		UHRZEIT:			
Wie viel & was?	Getränke (wie viel & was?)	Warum hast du gegessen?			
Danach ging es mir?					
ABENDESSEN		UHRZEIT:			
Wie viel & was?	Getränke (wie viel & was?)	Warum hast du gegessen?			
Danach ging es mir?					
MEIN TAGESRÜCKBLICK					
Hast du gut geschlafen	ja	nein	Hast du frisch gekocht?	ja	nein
mind. 6 Stunden Schlaf?	ja	nein	Hast du auswärts gegessen?	ja	nein
Hattest du Stress?	ja	nein	Hattest du Darmprobleme?	ja	nein
Hast du Sport gemacht?	ja	nein	(Blähungen, Durchfall, Bauschmerzen, Verstopfung)		
Warst du fit & gut gelaunt?	ja	nein	Hast du dein Ziel verfolgt?	ja	nein
Warst du verspannt?	ja	nein	Menge Wasser / Tee am Tag	...	Liter
Mein Fazit des Tages was werde ich morgen ändern bzw. besser machen können?					