



Ernährungsprotokoll Name: _____

Geburtsdatum: _____

Was habe ich gegessen? Beispiel:

Datum So. 12.05	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ: z.B.153 Frühstück 9:30 Uhr	z.B. 1 Vollkornbrot, Rührei, Bacon Obst und Naturjoghurt	2 Becher Tee	Muttertag Gemeinsames Frühstück mit der Familie
Zwischen- mahlzeit			
BZ: z.B. 210 Mittag 13:00 Uhr	ALLES was gegessen und getrunken wurde „kleinlich“ aufschreiben. An alles denken!		Was haben Sie vor , während oder nach dem Essen gespürt, aus welchem Grund haben Sie gegessen.
Zwischen- mahlzeit			
BZ: z.B. 140 Abendessen 19:00 Uhr	3 Tage insgesamt aufschreiben, bitte einen Tag am Wochenende aufschreiben.		Auch Bewegung können Sie mit aufschreiben, z.B. eine Radtour oder Gartenarbeit.
Spätmahlzeit BZ: z. B.190	Dazu den Blutzuckerwert notieren.		<i>Nachdenklich, sauer</i>

Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ: Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
BZ: Mittag			
Zwischen- mahlzeit			
BZ: Abendessen			
Spätmahlzeit BZ:			

Ernährungsprotokoll Name: _____

Geburtsdatum: _____



Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ:			
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
BZ:			
Mittag			
Zwischenmahlzeit			
BZ:			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
BZ:			

Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ:			
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
BZ:			
Mittag			
Zwischenmahlzeit			
BZ:			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
BZ:			