

Ernährungs- und Bewegungsprotokoll

für _____

Allgemeine Hinweise:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später.
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke, etc. auf.
Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft...
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.
- Bewegung nach Art, Umfang und Intensität beschreiben.
- Bei Situation Arbeitszeit und allgemeine Hinweise eintragen.

Protokoll bitte 1 Woche konsequent führen!

Datum	Uhrzeit	Essen	Trinken	Bewegung	Situation

Datum	Uhrzeit	Essen	Trinken	Bewegung	Situation