



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			
Beispiel:			
20:00	1 heiße Schokolade mit Milch (3,5%Fett)ca. 300ml 1 Teller Bratkartoffeln mit Pilzen und angebraten in 2EL Sonnenblumenöl	alleine, stehend in der Küche	erschöpft, der Tag war stressig

Tag/Datum vom Erfassungsbeginn: _____ & Gewicht: _____ (kg)

Tag/Datum vom Erfassungsende: _____ & Gewicht: _____ (kg)



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____



Beratung ■ Coaching ■ Training

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit / Tageszeit	Was habe ich gegessen?	Wo und mit wem habe ich gegessen?	Wie habe ich mich gefühlt?
Vormittags			
Mittags			
Abends			

Sonstige Vermerke: _____
