

Mein Ernährungsprotokoll

Name, Vorname:

Datum:

Mein Gewicht am Morgen:

Uhrzeit Von-bis	Mahlzeit/Snack Essplatz	Das habe ich gegessen und getrunken	Warum habe ich gegessen u. getrunken	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt

Bitte schicken Sie die ausgefüllten Protokolle am:.....zurück an: