Ernährungsprotokoll

Name, Vorname		Datum		Reha+fit Zentrum für Rehabilitation, Prävention und Gesundheit
Körpergröße		Körpergewicht		
Geburtsdatum				
WANN? (Datum, Mahlzeit/ Uhrzeit, Ort)	**WIEVIEL? (Angabe in g/ml/ Stück)**	**WAS? Lebensmittel**	**WESHALB? Hunger, Appetit, Stress, Frust, Langeweile ...)**	**Aktivität**
11.02. 7:00 Uhr zu Hause	1 Scheibe	Weißbrot	Hunger	
	1 TL	Butter		
	1 TL	Nuss-Nougat-Creme		
7:30 Uhr				Arbeitsweg, Rad fahren
11:30 Uhr Arbeitsplatz	1	Banane	Hunger	
	1 Becher	Sahne-Joghurt		
13:30 Uhr Stadt	1 kleine	Pizza	Hunger	
14:00 Uhr	1/2 Tüte	Chips	Langeweile	
18:00 Uhr				1 Stunde Walking
20:00	1 Portion	gemischten Salat mit Hähnchenbrust und 2 Scheiben Baquettebrot	Hunger	
21:00	1 Tafel	Schokolade	Heißhunger	

Beispiel

WANN? (Datum, Mahlzeit/ Uhrzeit)	WIEVIEL? (Angabe in g/ml/ Stück)	WAS? Lebensmittel	WESHALB? (Hunger, Appetit, Stress, Frust, Langeweile ...)	Aktivität

WANN? (Datum, Mahlzeit/ Uhrzeit)	WIEVIEL? (Angabe in g/ml/ Stück)	WAS? Lebensmittel	WESHALB? (Hunger, Appetit, Stress, Frust, Langeweile ...)	Aktivität

WANN? (Datum, Mahlzeit/ Uhrzeit)	WIEVIEL? (Angabe in g/ml/ Stück)	WAS? Lebensmittel	WESHALB? (Hunger, Appetit, Stress, Frust, Langeweile ...)	Aktivität