



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungstagebuch

Name: _____

Mein Ernährungsprotokoll vom _____ bis _____

Datum	Uhrzeit	Menge (z.B. Scheibe, Stck, g, ml, l)	Lebensmittel oder Getränk	Besonderes (Med., Sport, Beschwerden)
13.12.	6.00	150ml	stilles Wasser	
13.12.	6.30	1 Tasse 1 Scheibe 1 Scheibe 1 Ei	Kaffee mit viel Milch Mischbrot Leerdammer Speisequark (20%)	20 mg Pantoprazol
13.12.	9.15			Rumoren im Bauch
13.12.	10.00	1	große Birne	

Beispiel

Datum	Uhrzeit	Menge (z.B. Scheibe, Stck, g, ml, l)	Lebensmittel oder Getränk	Besonderes (Med., Sport, Beschwerden)



