



Name:
Geschlecht:
Geburtsdatum:
Größe:
Gewicht Start:
Gewicht Ende:
Anzahl Protokolltage:

Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)
www.meine-gesundheitsberatung.de

Ernährungs- und Symptomprotokoll

Bitte beachten Sie: Haben Sie Ihr Ernährungsprotokoll immer griffbereit. Notieren Sie alles. Auch Softdrinks, Bonbons oder andere Snacks. Versuchen Sie weder ab- noch zu zunehmen. Essen Sie wie immer. Bitte führen Sie mindestens 7 Tage Protokoll.

Tagesdatum:		Arbeitstag <input type="checkbox"/>		Freizeit <input type="checkbox"/>	
Mahlzeiten	Uhrzeit	Essen	Trinken	Befinden (Beschwerden/tut mir gut)	Besonderheiten (Feier, Geburtstag)
Frühstück					
zwischen					
Mittagessen					
zwischen					
Abendessen					
danach					