Ernährungsprotokoll

Datum:

Anmerkungen:

Uhrzeit	**Was habe ich gegessen / getrunken?**	**Wie fühle ich mich vor dem Essen?** (z.B. hungrig, unausgeglichen...) **Wie fühle ich mich nach dem Essen?** (z.B. satt, zufrieden, müde...)

Ernährungsprotokoll

Datum:

Anmerkungen:

Uhrzeit	**Was habe ich gegessen / getrunken?**	**Wie fühle ich mich vor dem Essen?** (z.B. hungrig, unausgeglichen...) **Wie fühle ich mich nach dem Essen?** (z.B. satt, zufrieden, müde...)

Ernährungsprotokoll

Datum:

Anmerkungen:

Uhrzeit	**Was habe ich gegessen / getrunken?**	**Wie fühle ich mich vor dem Essen?** (z.B. hungrig, unausgeglichen...) **Wie fühle ich mich nach dem Essen?** (z.B. satt, zufrieden, müde...)

Ernährungsprotokoll

Datum:

Anmerkungen:

Uhrzeit	**Was habe ich gegessen / getrunken?**	**Wie fühle ich mich vor dem Essen?** (z.B. hungrig, unausgeglichen...) **Wie fühle ich mich nach dem Essen?** (z.B. satt, zufrieden, müde...)

Ernährungsprotokoll

Datum:

Anmerkungen:

Uhrzeit	**Was habe ich gegessen / getrunken?**	**Wie fühle ich mich vor dem Essen?** (z.B. hungrig, unausgeglichen...) **Wie fühle ich mich nach dem Essen?** (z.B. satt, zufrieden, müde...)