



Ernährungsprotokoll

Tag:	Uhrzeit	Menge/Was?
Frühstück		
1. Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
2. Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Snack?		
Sport/Bewegung		
Welche Nährstoffgruppen aus der Pyramide waren heute im Essen enthalten?		
Sonstiges (Hast du dir Zeit genommen zu essen oder warst du in Eile? Wurde frisch gekocht? Was und wie viel hast du heute getrunken? Gab es viele Süßigkeiten?)		

Tag:	Uhrzeit	Menge/Was?
Frühstück		
1. Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
2. Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Snack?		
Sport/Bewegung		
Welche Nährstoffgruppen aus der Pyramide waren heute im Essen enthalten?		
Sonstiges (Hast du dir Zeit genommen zu essen oder warst du in Eile? Wurde frisch gekocht? Was und wie viel hast du heute getrunken? Gab es viele Süßigkeiten?)		