Ernährungsprotokoll

Meine Tagesübersicht

Name:

Datum	Mahlzeiten	Essen / Menge	Getränke	Anmerkung
Uhrzeit	**Frühstück**			
	Zwischendurch			
	Mittagessen			
	Zwischendurch			
	Abendessen			
	Danach			

Anmerkungen können sein:
Warum habe ich gegessen? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress

Wie habe ich mich danach gefühlt?

Danach war ich: satt, übersättigt, hungrig

Bewegung/Sport?

Besonderheiten an diesem Tag:
bspw. Geburtstag, schlechter Tag … etc.

Portionen sind:
Handvoll
Glas 200 ml
Tasse kl/gr
Menge in Gramm
EL

EssPunkt-richtig
Ernährungstraining mit Spaß am Essen

Du hast Fragen? Dann kontaktiere mich:
EssPunkt-richtig! Inh. Gerda Jochim – mobil 0176 84805207 oder Mail: info@esspunkt-richtig.de