

Name: _____

Ernährungsprotokoll Tag: 1, Fr, 11.10.2024:

Arbeitstag/Wochentag

Urlaub/Wochenende

Sonstiges: _____

Bitte die ausgefüllten Protokolle
spätestens 3 Tage vor dem
nächsten Beratungstermin mir
per E-Mail zukommen lassen:
info@praxis-petering.de



Uhrzeit & Ort	Mengenangabe	Lebensmittel, Speisen	Trinken	Medikamente	Situation, Gefühle, Gedanken & Symptome	Sport & Bewegung
6:30 Zuhause	1 kleine Schale 300 ml 1	Schoko-Nuss-Müsli Vollmilch Banane	1 Becher Kaffee + 1Tl Zucker		gestresst	15 Min. Fahrrad
10:00 am Schreibtisch	1	Apfel	1 Glas Wasser mit Kohlensäure		Bauchschmerzen	
12:00 Kantine	5 1 große Kelle 1 1/4 Teller	mittelgroße Salzkartoffeln Bratensoße Hähnchenschnitzel, paniert Erbsen & Möhren	1 kl. Flasche Limonade			15 Min. Fahrrad
15:00	2	Schokoriegel	1 Becher 500 ml stilles Wasser			
20:00 Zuhause	3 handgroße Scheiben 2 El 2 Scheiben 1 EL	Weizenbrot Butter Salami Erdbeerkonfitüre	1 Tasse ungesüßter Früchtetee			

Anmerkungen: