

**Ernährungsprotokoll Name:**

Bitte schreiben Sie alle Getränke und Mahlzeiten inkl. der Zwischenmahlzeiten und Snacks mit ungefähren Mengenangaben in das Protokoll. Tragen Sie auch körperliches oder seelisches Befinden wie z B. Bauchschmerz, Müdigkeit, Blähungen, Kopfschmerzen, Wohlbefinden etc, in das Protokoll ein. Wenn ein neuer Tag eingetragen wird, bitte mit einer Linie trennen oder farblich kennzeichnen.

| <b>Tag/Uhrzeit</b> | <b>Mahlzeit</b> | <b>Getränke</b> | <b>Befinden</b> |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|

**Tag/Uhrzeit**

**Mahlzeit**

**Getränke**

**Befinden**