



Name:

Ernährungsprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							

Bitte in die Liste alle aufgenommene Nahrung eintragen, inkl. Zeit der Nahrungsaufnahme und der ungefähren Menge (siehe Beispiel „Max Mustermann“. Falls der Platz in den Spalten nicht ausreicht, bitte auf einem zusätzlichen Blatt ergänzen.



Name:

Ernährungsprotokoll

Max Mustermann

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	7:30 Uhr 1x Schale Haferflocken mit Vollmilch 1x Tasse Kaffee mit Milch & Zucker						
Snack	9 Uhr 1x Mars Schokoriegel & 2 Gläser Wasser 10:30 Uhr 1x Mars Schokoriegel						
Mittagessen	13:00 Uhr 2 Portionen Asiatische Nudelpfanne mit Reis 1 Glas Apfelschorle						
Snack	15:30 Uhr 1x Banane 1 Glas Orangensaft						
Abendessen	20:00 Uhr 2 Scheiben Knäckebrot mit Käse 2 Gläser Cola						