

## Ernährungsprotokoll

Datum/Name:		Wochentag:			
Mahlzeit	Wo wurde gegessen?	Beginn: Ende der Mahlzeit	Portion/Menge:	Welche Lebensmittel, Speisen und Getränke?	Gefühlssituation? (z.B. Stress, Langeweile, Frust etc.) ☺ ☹
