

Ernährungsprotokoll für 1 Tag

Datum/Name:

Wochentag:

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