

# Ernährungsprotokoll 4 Tage

## 1. Tag

Getränke

Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Später		

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw.  
Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F

# Ernährungsprotokoll 4 Tage

2. Tag

Getränke

Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Später		

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw.  
Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F

# Ernährungsprotokoll 4 Tage

3. Tag

Getränke

Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Später		

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw.  
Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F

# Ernährungsprotokoll 4 Tage

## 4. Tag

Getränke

Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Später		

Bitte Mengenangaben wie 1 Scheibe, 100 ml, 250 g usw.  
Essen gemeinsam = G, Essen allein = A, Essen vor Fernseher = F