

Ernährungsprotokoll / Trinkprotokoll

Name: Geburtsdatum: Datum 1. Tag:

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
Frühstück					
Vormittags					
Mittags					
Nachmittags					
Abendessen					
Spät/Nachts					

Bitte mit Mengenangaben (z. B. Stück, Teller, Schalen, Glas, ml, Liter ...)