


Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_

Tag: \_\_\_\_\_

| Uhrzeit | Lebensmittel | Getränke  | Besonderheiten<br>(Medikamente, Sport,<br>Stress) | Beschwerden<br>(Bauchschmerzen,<br>Blähungen, etc.) |
|---------|--------------|---|---|---|
|         |              |  |   |   |

Tipps zum Ausfüllen:

- 1: **Alles**, was gegessen wird, aufschreiben auch Snacks und Süßes
2. Mengen: 1 Scheibe Brot mit Butter, 1 Portion Nudeln mit Sauce
3. Alle Getränke: Gläser oder ml