



Ernährungs- und Trinkprotokoll

Uhrzeit	Obst/ Gemüse	Getreide- produkte	Milchprodukte / -ersatzprodukte	Öle u. Fette	Fleisch/ Fisch/ -ersatzprodukte	Getränke	Süßspeisen/ Snacks	Befinden	Symptome	Allein/ zu Zweit/ Gruppe
08:00	1 kl. Apfel	1 Handvoll Haferflocken 1 kl. Scheibe Brot	1 normale Tasse No Milk	1 TL Butter	2 Scheiben veganer Schinken Spicker Grillgemüse	1 doppelter Espresso 1 kl. Glas O-saft	1 EL Sonnen- blumenkerne	😊 😐 😞	Völlegefühl Magensz. Blähungen	**
								😊 😐 😞		**
								😊 😐 😞		**
								😊 😐 😞		**
								😊 😐 😞		**
								😊 😐 😞		**
								😊 😐 😞		**

Geeignete Maßangaben sind: z.B. ½ Handvoll, kl. Tasse (100ml), normale Tasse (200ml), große Tasse (500ml/750ml), kl. Glas (150ml), Glas (300ml), gr. Glas (500ml), Maß/Kanne (1 Liter), gestr./gehäufter Teelöffel, gestr./gehäufter Esslöffel, Priesse, Messerspitze, Gramm, Liter, Milliliter, Würfel, Packung, Stück, Tropfen, Dose, je genauer die Angaben gemacht werden (Menge ggf. in Gramm/Milliliter, Art des Produktes/Firma) desto genauer sind auch die Berechnungen der Nährwerte.

Uhrzeit	Obst/ Gemüse	Getreide- produkte	Milchprodukte / -ersatzprodukte	Öle u. Fette	Fleisch/ Fisch/ -ersatzprodukte	Getränke	Süßspeisen/ Snacks	Befinden	Symptome	Allein/ zu Zweit/ Gruppe
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **
								😊 😐 😞		* **

Geeignete Maßangaben sind: z.B. ½ Handvoll, kl. Tasse (100ml), normale Tasse (200ml), große Tasse (500ml/750ml), kl. Glas (150ml), Glas (300ml), gr. Glas (500ml), Maß/Kanne (1 Liter), gestr./gehäufter Teelöffel, gestr./gehäufter Esslöffel, Priesel, Messerspitze, Gramm, Liter, Milliliter, Würfel, Packung, Stück, Tropfen, Dose, je genauer die Angaben gemacht werden (Menge ggf. in Gramm/Milliliter, Art des Produktes/Firma) desto genauer sind auch die Berechnungen der Nährwerte.