



Ernährungsprotokoll

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkung
7:15	1 Glas 250 ml 1 Tasse 3 Scheiben a 33g 2 Scheiben je 14g 1 Scheibe 20g	Orangensaft Kaffee mit Milch 3,5% Toastbrot Rohschinken Gouda	
10:00	250g 1 2 Gläser 250 ml	Fruchtjoghurt Erdbeere Apfel Mineralwasser	
13:00	100g (roh) 200g 1 große 500g 1 Glas 250 ml	Nudeln Hackfleisch gemischt Zwiebel Passierte Tomaten Apfelschorle	
18:00	350g 75g 2 Gläser 250 ml	Salamipizza Mousse au Chocolat Mineralwasser	
20:30	30g 2x 500ml	Chips Pils	Vor dem Fernseher