



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

www.simonekoenig.de
info@simonekoenig.de
+4915778798027

Tragen Sie alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit ungefähren Mengenangaben direkt nach dem Essen in die Tabelle ein. Notieren Sie sehr gewissenhaft mindestens sieben Tage und vergessen Sie auch die kleinen Snacks nach oder vor den Mahlzeiten nicht.

Datum: _____ 

Mahlzeiten	Essen (mit ca. Mengenangaben, Essl., Hand, Portionsgröße)	Trinken (mit ca. Mengenangaben)	Uhrzeit	So ging es mir danach
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittagessen				
Zwischendurch				
Abendessen				
Abendsnack				
Bewegung				