

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 1

Datum

Name

- Arbeitstag
- Freier Tag

Arbeitszeit von - bis

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
FRÜHSTÜCK	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
ZWISCHEN-MAHLZEIT	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
MITTAGESSEN	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 1

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
ZWISCHEN-MAHLZEIT	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
SONSTIGES	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 2

Datum

Name

- Arbeitstag  
 Freier Tag

Arbeitszeit von - bis

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
FRÜHSTÜCK	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
ZWISCHEN-MAHLZEIT	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
MITTAGESSEN	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 2

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
ZWISCHEN-MAHLZEIT	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
SONSTIGES	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 3

Datum

Name

- Arbeitstag
- Freier Tag

Arbeitszeit von - bis

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
FRÜHSTÜCK	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
ZWISCHEN-MAHLZEIT	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
MITTAGESSEN	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Tag 3

	Uhrzeit	Wie viel?	Was wurde gegessen und getrunken?	Wo haben Sie gegessen?	😊 😐 ☹️
ZWISCHEN-MAHLZEIT	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
SONSTIGES	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____