Ernährungsprotokoll 1. Tag

Datum	
Uhrzeit	**Was / Wie viel / Wie / Wo / Mit wem / Welche Situation? / Wie ist das Befinden nach dem Essen?**

Ernährungsprotokoll 2. Tag

Datum	
Uhrzeit	**Was / Wie viel / Wie / Wo / Mit wem / Welche Situation? / Wie ist das Befinden nach dem Essen?**

Ernährungsprotokoll 3. Tag

Datum	
Uhrzeit	**Was / Wie viel / Wie / Wo / Mit wem / Welche Situation? / Wie ist das Befinden nach dem Essen?**