

**Ernährungsprotokoll**



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?
7.00	zuhause	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda 45% F.i.Tr.	1 Tasse Kaffee (125 ml), 4 TL Milch	etwas in Eile, verschlafen	
10.30	im Auto	1 Butterbrezen	ca. 200 ml Wasser	wenig Zeit, Verkehrsstau	
13.30	Restaurant	1 Wiener Schnitzel (2 Handteller groß), paniert und frittiert, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat, kleine Schale gemischter Blattsalat	1 Glas Spezi (400 ml)	hektisch gegessen, Hunger, Lunchmeeting mit Kunde	
15.00	Cafeteria Arbeit	4 Schokoplätzchen	1 Cappuchino	müde	Treppe statt Aufzug genommen
.....					

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

Schichtdienst

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	Ort	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Anmerkung / Situation Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivität Wie habe ich mich bewegt?