



Ernährungsprotokoll

Name..... Datum

Uhrzeit	Mahlzeiten	Flüssigkeit	Spalte für Ernährungsberaterin
	1. Frühstück • • • •		
	2. Zwischenmahlzeit • • •		
	3. Mittagessen • • • • • • • • •		
	4. Zwischenmahlzeit • • •		
	5. Abendessen • • • • • • • • •		
	6. Spätmahlzeit • • • • • •		

VK = Vollkorn

BLZ = Blutzucker

ZMZ = Zwischenmahlzeit

Ew = Eiweiss

↺ = siehe vorher

✓✓ = sehr gut