

Ess- und Trinkprotokoll

Name: _____ Vorname: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Wo? (Ort)	Lebensmittel/ Getränke	Menge	Gefühle / Symptome

Beim Ausfüllen des Protokolls können die Angaben in Form von TL, EL, Tasse, Glas, Handvoll, Portion, großer oder kleiner Teller angegeben werden. Bitte genau dokumentieren, ist die Menge auch noch so klein (z. B. ein Bonbon), denn nur so kann eine genaue Analyse stattfinden! Bitte auch alle Getränke eintragen. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten während des Protokolls noch nicht!!
Danke