

# 07 7-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Datum

Name

Arbeitszeit von - bis

Arbeitstag

Freier Tag

Uhrzeit

Wie viel?  
Menge

Was wurde gegessen und getrunken?  
Beschreiben Sie die verzehrten Lebensmittel so genau wie möglich!

Kohlenhydrate (g),  
Fett (g), Kalorien (Kcal)\*\*

Genusspunkt\*



## FRÜHSTÜCK


## ZWISCHENMAHLZEIT


## MITTAGESSEN


\* Genusspunkt: 😄 sehr gut 😊 geht so 😐 nicht gut  
 \*\* bitte angeben, falls auf der Packung angegeben

Uhrzeit    Wie viel? Menge    Was wurde gegessen und getrunken? Beschreiben Sie die verzehrten Lebensmittel so genau wie möglich!    Kohlenhydrate (g), Fett (g), Kalorien (Kcal)\*\*    Genusspunkt\*   

**ZWISCHENMAHLZEIT**


**ABENDESSEN**


**SONSTIGES**
