**Bitte führen Sie einige Tage ein Ernährungsprotokoll und tragen Sie ALLES ein,**

**was Sie essen und trinken**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Morgens** | **Mittags** | **Abends** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |