ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Anleitung:

Bitte füllen Sie für 5 - 7 Tage das Ernährungsprotokoll möglichst genau aus.

Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken mit möglichen Beschwerden und der ungefähren Uhrzeit.
Ergänzend können Sie Besonderheiten, wie Stress, Krankheit, Streit, Gedanken, Medikamente nennen.

Persönliche Daten:

Name:

Größe:

Gewicht:

Familienstatus/Wer lebt mit im Haushalt?

Wer kocht bei Ihnen?

Wie oft in der Woche gehen Sie einkaufen?

Bespiel:

	Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:
Frühstück	7:00	Frühstück	1 Mehrkornbrötchen, 1 TL Butter, 2 Scheiben Käse, 3 Scheiben Gurke	200 ml Kaffee mit Milch und 2 TL Zucker	Hunger	Gesättigt
ZMZ	10:00	ZMZ	1 Apfel, 1 Schokoriegel	200 ml Kaffee mit Milch und 2 TL Zucker	Appetit	schlechtes Gewissen

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Name: Gewicht: Arbeitstag: O Ja O Nein: Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Name: Gewicht: Arbeitstag: O Ja O Nein: Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Name: Gewicht: Arbeitstag: O Ja O Nein: Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Name: Gewicht: Arbeitstag: O Ja O Nein: Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Lisa Kröner
ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Name: Gewicht: Arbeitstag: O Ja O Nein: Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit:	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Warum habe ich gegessen?	So habe ich mich gefühlt:

Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE

Praxisadresse: Achtstückenweg 10, 32699 Extertal
Homepage: www.lisa-kroener.de

Tel. 05262 67 69 770
Mobil: 0171-622 4252

Email: info@lisa-kroener.de
Termine nach Vereinbarung

© Lisa Kröner