

# MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Name: \_\_\_\_\_

Ihre Beraterin: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Gewicht morgens: \_\_\_\_\_ kg Ihr Beratungstermin: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Mahlzeit/ Essplatz	Das habe ich gegessen und getrunken	Warum habe ich gegessen und getrunken?	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte senden Sie die ausgefüllten Protokolle an: Studio für Ernährungsberatung  
Sabine Telega & Team, Lindauer Str. 11, 87435 Kempten oder per Fax an 0831 512 32 76