

Meine Ernährung (Essprotokoll)

Notiere, was du im Verlaufe von zwei Tagen gegessen und getrunken hast. Es darf auch ein Festtag sein, lasse aber Tage aus, an denen du kaum etwas gegessen hast. Die vierte Spalte kannst du noch frei lassen.

1. Tag

Mahlzeit	Was: Essen, Getränke	Spezielle Zutaten dieses Gerichtes	
<i>Frühstück</i>			
<i>Zwischenmahlzeiten</i>			
<i>Mittagessen</i>			
<i>Zwischenmahlzeiten</i>			
<i>Abendessen</i>			
<i>Nach dem Abendessen</i>			

2. Tag

Mahlzeit	Was: Essen, Getränke	Einzelne Zutaten dieses Gerichtes	
<i>Frühstück</i>			
<i>Zwischenmahlzeiten</i>			
<i>Mittagessen</i>			
<i>Zwischenmahlzeiten</i>			
<i>Abendessen</i>			
<i>Nach dem Abendessen</i>			