



Ernährungsprotokoll

<https://hochapfel.de> | 0173 94 50 987 | info@hochapfel.de

Datum	Zeit /Ort Spätabends / Firmen-Meeting	Essen Was / Wieviel / Zubereitung	Getränke Was / Wieviel	Befinden Physisch und Psychisch	Sonstiges Langes Stehen / Stress / TV
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittag					
Zwischenmahlzeit					
Abendessen					
Später					
Sport / Bewegungen					
Sonstiges, wie Stress					

Beispiel

16.05.2024	07:00 Uhr zu Hause	Müsli, Obst	Tasse Kaffee	Blähungen	Stress, TV bis 23:45
------------	--------------------	-------------	--------------	-----------	----------------------