



# Ernährungsprotokoll

<https://hochapfel.de> | 0173 94 50 987 | [info@hochapfel.de](mailto:info@hochapfel.de)

<b>Datum</b>	<b>Zeit /Ort</b> Spätabends / Firmen-Meeting	<b>Essen</b> Was / Wieviel / Zubereitung	<b>Getränke</b> Was / Wieviel	<b>Befinden</b> Physisch und Psychisch	<b>Sonstiges</b> 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
------------	--------------------	-------------	--------------	-----------	----------------------