

# Ernährungsprotokoll

Datum	Uhrzeit	Was wurde gegessen?			Stimmung od. Grund	Getränke (Mineral, Kaffee, Tee etc.)	
		Anzahl	Einheit (Stk., Schöpfer, Esslöffel ...)	Lebensmittel		Art d. Flüssigkeit	Menge (ml)
17.02.2010	18:00 Uhr	1	Riegel	Mars	Langeweile	Wasser	ca. 250 ml
17.02.2010	21:00 Uhr	1	Stk	Leberkäsemmel mit Gurkerl	Hunger	Kaffee	ca. 200 ml
18.02.2010	02:00 Uhr	2	kleine Stk.	Brot mit ca. 4 Scheiben Gauda Käse	Müdigkeit	Mineralwasser	ca. 250 ml

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4