

**Ernährungsprotokoll**

Name: ..... Alter: ..... Körpergröße: ..... Körpergewicht: .....

Ernährungsberatungsziel: ..... BMI: .....

Arbeitstag       arbeitsfreier Tag       Wochenende

Berufstätigkeit: .....

Sportliche Aktion/ Training (Uhrzeit von ... bis ...) .....

*Bitte Hungerskala zu den Mahlzeiten (H1-H10) eintragen: H1= wenig Hunger bis H10 = Riesenhunger!*

Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Speisen, Snacks + Getränke
Frühstück			
Mittag-essen			
Abend-essen			

**Anmerkungen/ Tipps zur Ernährungsoptimierung**

- 1.....
- 2.....
- 3.....