

BEISPIEL

Mein Ess- und Trinkprotokoll

Mein Name: Max Tag/Datum: Montag, 4.2.2020

Besonderheiten:

Erkältung, konnte keinen Schulsport machen

WANN? Uhrzeit	WIEVIEL? Menge (Bsp.: Ts, Lö, Tl,...)	WAS? alles, was du isst und trinkst
7.00	1 Scheibe	Buttertoast
	1 Eßl.	Nutella
	1 Becher	Kakao
9.30	1 Scheibe	Graubrot
		Margarine
	3 Scheiben	Fleischwurst
	halber Liter	Apfelsaftschorle

Praxis für Ernährungsberatung

Arndt Leonards

zertifizierter Ernährungsberater

Telefon: 0 176 - 55066222

info@ganzheitlichkeitsprinzip.com

Ganzheitlichkeitsprinzip.com

