

Tages-Protokoll



vonam.....

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Hinweise: Machen Sie möglichst genaue und ehrliche Angaben zum Verzehr, z.B. in Gramm oder Haushaltsmaßen (1 Esslöffel, 1 Becher, 1 Scheibe), ggf. wiegen Sie die Lebensmittel ab. Achten Sie auf genaue Bezeichnungen (Salami statt nur Wurst) und Angabe von Fettgehalten bei Käse bzw. anderen Milchprodukten in %. Bei selbst zubereiteten Gerichten notieren Sie einzelne Zutaten mit Mengenangaben. Beim Essen auswärts versuchen Sie Menge und Zutaten abzuschätzen.

Lebensmittel und Getränke	Empfehlungen zur Optimierung
Frühstück / Uhrzeit.....Ort.....	
Zwischenmahlzeit / Uhrzeit.....Ort.....	
Mittagessen / Uhrzeit.....Ort.....	
Zwischenmahlzeit / Uhrzeit.....Ort.....	
Abendessen / Uhrzeit.....Ort.....	
Zwischenmahlzeit / Uhrzeit.....Ort.....	

Körperliche Aktivitäten / Sport (Art und Dauer):