

/BEISPIEL/ BEISPIEL/ BEISPIEL/

Mein Ess- und Trinkprotokoll

Mein Name: Max Tag/Datum: Montag, 4.2.13

Besonderheiten:

Schnupfen, 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 | Ernährungstherapie

MECHTILD THULL

zertifizierte Dipl. Oecotrophologin

Telefon: 0 24 21 - 30 69 556

kontakt@mechtildthull.de

www.mechtildthull.de

