# Ernährungsprotokoll

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Name _____ Tag/Datum _____

| Uhrzeit/ Tageszeit | Was habe ich gegessen? | Wo und mit wem habe ich gegessen? | Wie habe ich mich gefühlt? |
|---|---|---|---|
| Vormittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abends | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Beispiel | | | |
| 20.00 | 1 heiße Schokolade/Kakao mit Milch (3,5% Fett) ca. 300 ml<br>1 Teller Bratkartoffeln mit Pilzen, angebraten in 2 EL Sonnenblumenöl | alleine, stehend in der Küche | erschöpft, der Tag war stressig |

Tag/Datum vom Erfassungsbeginn _____ & Gewicht _____(kg)

Tag/Datum vom Erfassungsende _____ & Gewicht _____(kg)

# Ernährungsprotokoll

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Name _____ Tag/Datum _____

| Uhrzeit/ Tageszeit | Was habe ich gegessen? | Wo und mit wem habe ich gegessen? | Wie habe ich mich gefühlt? |
|---|---|---|---|
| Vormittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abends | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sonstige Vermerke _____

_____

# Ernährungsprotokoll

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Name _____ Tag/Datum _____

| Uhrzeit/ Tageszeit | Was habe ich gegessen? | Wo und mit wem habe ich gegessen? | Wie habe ich mich gefühlt? |
|---|---|---|---|
| Vormittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abends | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sonstige Vermerke _____

_____

# Ernährungsprotokoll

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Name _____ Tag/Datum _____

| Uhrzeit/ Tageszeit | Was habe ich gegessen? | Wo und mit wem habe ich gegessen? | Wie habe ich mich gefühlt? |
|---|---|---|---|
| Vormittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abends | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sonstige Vermerke _____

_____

# Ernährungsprotokoll

VIP FITNESS INTERNATIONAL

Name _____ Tag/Datum _____

| Uhrzeit/ Tageszeit | Was habe ich gegessen? | Wo und mit wem habe ich gegessen? | Wie habe ich mich gefühlt? |
|---|---|---|---|
| Vormittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mittags | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Abends | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sonstige Vermerke _____

_____