

Notieren Sie bitte möglichst **genau** (in Gramm oder in haushaltsübliche Maßen, wie Teelöffel, Esslöffel...), was Sie **essen** und **trinken**

Tages-Protokoll von

Art der Mahlzeit	Lebensmittel und Getränke
Uhrzeit 1. Frühstück	
Uhrzeit zwischen durch	
Uhrzeit Mittagessen	
Uhrzeit zwischen durch	
Uhrzeit Abendessen	
Uhrzeit spät	

Bewegung

Art/Dauer.....