



Name:

Alter:

Aktuelles Gewicht:

Wunschgewicht:

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Morgens							
Vormittags							
Mittags							
Nachmittags							
Abends							
Sonstiges/Snacks							

Notieren Sie bitte 7 Tage lang alle Speisen, Snacks und Getränke (inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Limo, Milch, etc) mit Uhrzeit und Menge. Jedes Bonbon, jede Stück Apfel gehört in dieses Protokoll. Als Maßeinheit reichen geschätzte Angaben wie z.B Kartoffeln oder eine Hand voll Reis. Notieren Sie wirklich alles und ernähren Sie sich genauso wie sonst auch.