

Ernährungs- und Bewegungsprotokoll von

Datum / Zeit	Menge	Lebensmittel (inkl. Getränke)	Personen	Umgebung (Mensa, zu Hause, Restaurant ...)

Alltagsbewegung / Sport / Anzahl Schritte

Datum / Zeit	Art und Dauer der Bewegung	Bemerkungen

Das ist mir aufgefallen:

Ernährungs- und Bewegungsprotokoll von

Datum / Zeit	Menge	Lebensmittel (inkl. Getränke)	Personen	Umgebung (Mensa, zu Hause, Restaurant ...)

Alltagsbewegung / Sport / Anzahl Schritte

Datum / Zeit	Art und Dauer der Bewegung	Bemerkungen

Das ist mir aufgefallen: