

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____

Zyklustag _____

Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____

Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frustration)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Catharina Welter

Ernährungsberaterin/DGE

kontakt@ernaehrungsberatung-welter.de