

# Ernährungsprotokoll

Mein Teledoktor · Praxis im Chalet

Name: [\_\_\_\_]

Geburtsdatum: [\_\_\_\_]

Ziel: [\_\_\_\_]

## Hinweise zur Dokumentation

- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – auch Snacks und Getränke.
- Schätzen Sie die Menge (z. B. 1 Scheibe, 200 ml, 1 Handvoll).
- Notieren Sie, wie Sie sich vor und nach der Mahlzeit gefühlt haben.
- Dokumentieren Sie auch die Uhrzeit der Mahlzeiten.







