

Adipositaszentrum der Klinik für MIC Berlin

Ernährungsprotokoll

Name, Vorname:



von:

bis:

Datum:

Mahlzeiten	Uhrzeit	Menge	Speisen	Fett-Anteil	ml	Getränke	Fett-Anteil	Situation / wo?
Beispiel:	08:00	2	Vollkornbrötchen mit 2 Scheiben Käse und Butter dünn	40% (Käse)	200	Kaffee mit Milch	1,5% (Milch)	Zuhause
Frühstück								
Zwischenmahlzeit								
Mittagessen								
Zwischenmahlzeit								
Abendessen								
Zwischenmahlzeit								