**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL**  Name: Geburtsdatum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
| 1. November 2012  05.30 Uhr | Zu Hause  In Ruhe/ Vorm TV | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 400ml Kaffee & Milch 1,5% |  |  |
| 07.30 Uhr | In der Bahn  Hektik/ Im Stehen | 3 Scheiben Vollkornbrot  4 TL Butter  40g (1 Sch.)Gouda 45% F.i.Tr.  30g Kochschinken  1 Tomate | ½ Liter Tee mit 30g Honig  3 Gläser (200ml) Mineralwasser |  |  |
| 12.30 Uhr | Kantine  Mit Kollegen im Sitzen | 1 Wiener Schnitzel  150g Pommes Frites  50g Gemischter Salat mit Joghurt-Dressing  1 Schokoriegel (z.B. Mars) | 2 Gläser (200ml) Cola light |  |  |
| 17.30 Uhr | Bei einer Freundin  Am Tisch | 2 Scheiben Roggenmischbrot  3 TL Butter  30g Salami  40g Butterkäse 50% F.i.Tr.  1 Banane | 200ml Orangensaft  500ml Mineralwasser |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
| 16.30 Uhr | Mit dem Fahrrad zu einer Freundin gefahren (ca. 5km) | Alleine | gut |
| 19.30 Uhr | Mit dem Fahrrad wieder nach Hause  (ca. 5 km) | Alleine | Gut, erholt |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ernährungsprotokoll** Name:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bewegungsprotokoll**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann und wie lange? | Was habe ich gemacht? | Mit wem? | Wie fühle ich mich? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |