**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL**  Name: Geburtsdatum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wann?** | **Wo & Wie?** | **Essen?** | **Getränke?** |  |  |
| 1. November 201205.30 Uhr | Zu HauseIn Ruhe/ Vorm TV |   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 400ml Kaffee & Milch 1,5%  |  |  |
| 07.30 Uhr | In der BahnHektik/ Im Stehen | 3 Scheiben Vollkornbrot4 TL Butter40g (1 Sch.)Gouda 45% F.i.Tr.30g Kochschinken1 Tomate | ½ Liter Tee mit 30g Honig3 Gläser (200ml) Mineralwasser |  |  |
| 12.30 Uhr | KantineMit Kollegen im Sitzen | 1 Wiener Schnitzel150g Pommes Frites50g Gemischter Salat mit Joghurt-Dressing1 Schokoriegel (z.B. Mars) | 2 Gläser (200ml) Cola light  |  |  |
| 17.30 Uhr | Bei einer FreundinAm Tisch | 2 Scheiben Roggenmischbrot3 TL Butter30g Salami40g Butterkäse 50% F.i.Tr.1 Banane | 200ml Orangensaft500ml 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? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |