

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



DR. AMBROSIUS®

Name: _____

Datum: _____

Gewicht morgens: _____ kg

Uhrzeit	Mahlzeit/ Snack	Was habe ich gegessen <u>und</u> getrunken	Mein Motiv für das Essen ist:	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt:	Besondere Ereignisse z.B. Aufregung, Stress

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass _____

Bitte senden Sie mir 3-5 Protokolltage per Fax oder Email zu