

# Ernährungsprotokoll

Protokolliere ca. 1-3 Wochen alles, was du in den kommenden Tagen isst und trinkst. Es sollte eine alltägliche Woche sein. Keine Urlaubs- oder Feiertage. Sende mir mind. drei Tage vor unserem Termin die Protokolle per Mail an [beratung@daniela-winkler.de](mailto:beratung@daniela-winkler.de), damit ich mich auf unseren Termin vorbereiten kann.

Tag			
Morgens			
Zwischenmahlzeit			
Mittags			
Zwischenmahlzeit			
Abends			
Zwischenmahlzeit			
Getränke			
Beschwerden			