GESUNDHEITS-
UND
THERAPIEZENTRUM

Ernährungsprotokoll

Tag/Datum:						
Uhrzeit	Menge	Was esse und trinke ich	Dauer	Geschmack	Situation	Stimmung

GESUNDHEITS-
UND
THERAPIEZENTRUM

Ernährungsprotokoll

Tag/Datum:				
Uhrzeit	Menge	Was esse und trinke ich	Kritische Situation	Meine Gegenstrategie