

**Essprotokoll vom**

**bis**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Brot / Brötchen**

**Haferflocken**

**Cornflakes**

**Kartoffeln**

**Reis**

**Nudeln**

**Süßes / Salziges**

**Butter / Margarine**

**Käse**

**Wurst**

**Soße**

**Gemüse**

**Salat**

**Obst**

**Fleisch**

**Fisch**

**Ei**

**Quark**

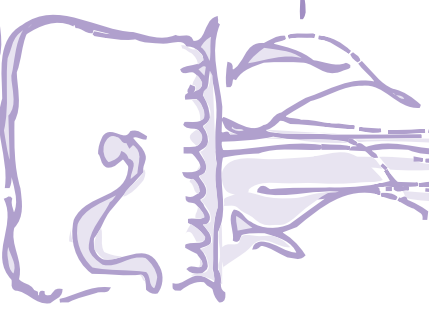
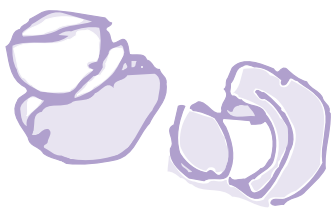
**Joghurt**

**Milch**

**Fertigprodukte**

(z.B. auch Müsli)

**Personal Fitness**  
Bewegung mit Spaß



Dieses Protokoll soll lediglich eine grobe Übersicht über Ihre Essgewohnheiten liefern und Ihnen bewusst werden lassen, was und wieviel Sie von den Grundnahrungsmitteln essen.

Tragen Sie einfach die Anzahl Löffel oder Stück ein. Wenn Sie genaueres erfahren möchten, wenden Sie sich am besten an einen Ernährungsberater.

