



Annika Schwink, Diätassistentin, M.Sc. Ernährung und Gesundheit
 Ernährungsteam St.-Johannes-Hospital, Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund
 Telefon: 0231-1843-31740
 Email: annika.schwink@joho-dortmund.de

Ernährungsprotokoll

Name

Körpergewicht

Datum

1. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

2. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

3. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

4. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

5. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

6. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

7. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

8. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

9. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

10. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

11. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

12. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

13. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				

Ernährungsprotokoll

Name

Zeitraum

Körpergewicht

14. Tag

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
Frühstück				
Zwischenm.				
Mittagessen				
Zwischenm.				
Abendessen				
Zwischend.				
Bewegung				