

Ernährungsprotokoll – Name:

Tragen Sie bitte alles ein, möglichst mit Mengen: Was, Gewürze, Zubereitung, Fertigprodukte, ...,Getränke

Welche Beschwerden haben Sie?

Haben Sie mehr oder weniger wie üblich körperlich gearbeitet – was und wieviel? Haben Sie Sport getrieben – was und wie lange?



Seite

Hilfestellung – App

KH-App

Ernährungstagebuch

Datum	Frühstück	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Am Abend	Bewegung	Beschwerden
	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	Körperl.Arbeit? Sport?	
AtemÜ:							
HRV-Ü:	Gem/Obst: KH: EW: Puls: /		Stuhl?				
	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒		
AtemÜ:							
HRV-Ü:	Gem/Obst: KH: EW: Puls: /		Stuhl?				
	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒		
AtemÜ:							
HRV-Ü:	Gem/Obst: KH: EW: Puls: /		Stuhl?				

Ernährungsprotokoll – Name:

Tragen Sie bitte alles ein, möglichst mit Mengen: Was, Gewürze, Zubereitung, Fertigprodukte, ...,Getränke

Welche Beschwerden haben Sie?

Haben Sie mehr oder weniger wie üblich körperlich gearbeitet – was und wieviel? Haben Sie Sport getrieben – was und wie lange?



Seite

Hilfestellung – App

KH-App

Ernährungstagebuch

Datum	Frühstück	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Am Abend	Bewegung	Beschwerden
	⌚ AtemÜ: HRV-Ü: Gem/Obst: KH: EW: Puls: /	Körperl.Arbeit? Sport?	Stuhl?				
	⌚ AtemÜ: HRV-Ü: Gem/Obst: KH: EW: Puls: /		Stuhl?				
	⌚ AtemÜ: HRV-Ü: Gem/Obst: KH: EW: Puls: /		Stuhl?				