## Ernährungsprotokoll

### Modul A

|  |  |
| --- | --- |
| Wochentag, Datum |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Speisen | Getränke | Süßes, Snacks | Kalorien |
| Frühstück |  |  |  |  |
| Vormittag |  |  |  |  |
| Mittagessen |  |  |  |  |
| Nachmittag |  |  |  |  |
| Abendessen |  |  |  |  |
| Nacht |  |  |  |  |
| Summe Kalorien1 |  |
| Eigener Kalorienverbrauch2 |  |
| Differenz |  |

### Modul B

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Schlaf letzte Nacht | Stimmung heute | Energielevel heute |
| formidabel3 |  |  |  |
| erfreulich |  |  |  |
| mittelmäßig |  |  |  |
| kümmerlich |  |  |  |
| jämmerlich |  |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

1) Kalorien in Lebensmitteln, Rechner: <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/abnehmen/rechner-wie-viele-kalorien-enthaelt-ihr-lebensmittel-710327.html>

2) Täglicher Kalorienverbrauch, Rechner: <https://www.sportunterricht.ch/Theorie/Energie/energie.php#rechner>

3) außergewöhnlich