

**Adipositaszentrum  
Ostalb-Klinikum  
Aalen**

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

**WAS ESSE UND TRINKE ICH**

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Bemerkungen

1 Tasse=150ml, 1 EL=10g, 1 TL=5g, 1 Scheibe Brot=ca. 50g, 1 Brötchen=ca. 50g

1 Glas=150ml 1 Port. Fleisch/Fisch= 100g, 1 Portion Wurst /Käse bitte abwiegen