Semjia – private Praxis für psychologische Beratung & Stoffwechslezentrum
Ina Brasch
Psych. systemische Beraterin
med. geprüfte Ernährungsberaterin
med. geprüfte Stoffwechsel- & Mikronährsoffexpertin

Hebelstr. 3a | 76669 Bad Schönborn
Mobil +49 152-052 834 55
mail@semjia.de | www.semjia.de

Ernährungsprotokoll

Hebelstr. 3a
76669 Bad Schönborn
Mobil +49 152-052 834 55
mail@semjia.de | www.semjia.de

Name, Vorname: Fritz Neumann **Datum:** 02.03.2016

☒ Arbeitstag ❍ Schichtdienst ❍ arbeitsfreier Tag ❍ Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	**Ort**	**Speisen / Menge**	**Getränke / Menge**	**Anmerkung / Situation** Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?
7.00	Zuhause	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda 45% F.i.Tr.	1 Tasse Kaffee (125 ml), 4 TL Milch	etwas in Eile, verschlafen
10.30	im Auto	1 Butterbrezen	ca. 200 ml Wasser	wenig Zeit, Verkehrsstau
13.30	Restaurant	1 Wiener Schnitzel (2 Handteller groß), paniert und Frittiert, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat, kleine Schale gemischter Blattsalat	1 Glas Spezi (400 ml)	hektisch gegessen, Hunger, Lunchmeeting mit Kunde
15.00	Cafeteria Arbeit	4 Schokoplätzchen	1 Cappuccin	müde
.....				

Bewegung:

Beispiel

Ernährungsprotokoll

Name, Vorname: ..... **Datum**: .....

❍ Arbeitstag ❍ Schichtdienst ❍ arbeitsfreier Tag ❍ Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	**Ort**	**Speisen / Menge**	**Getränke / Menge**	**Anmerkung / Situation** Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?
Bewegung:				

Semjia – private Praxis für psychologische Beratung & Stoffwechslezentrum
Ina Brasch
Psych. systemische Beraterin
med. geprüfte Ernährungsberaterin
med. geprüfte Stoffwechsel- & Mikronährsoffexpertin

Hebelstr. 3a | 76669 Bad Schönborn
Mobil +49 152-052 834 55
mail@semjia.de | www.semjia.de

Ernährungsprotokoll

Name, Vorname: ..... **Datum:** .....

❍ Arbeitstag ❍ Schichtdienst ❍ arbeitsfreier Tag ❍ Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	**Ort**	**Speisen / Menge**	**Getränke / Menge**	**Anmerkung / Situation** Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?
Bewegung:				

Ernährungsprotokoll

Name, Vorname: ..... **Datum**: .....

❍ Arbeitstag ❍ Schichtdienst ❍ arbeitsfreier Tag ❍ Wochenende

Vermerken Sie am Ende des Tages welche Art von Bewegung Sie gemacht und wie lange Sie diese ausgeführt haben.

Uhrzeit wann?	**Ort**	**Speisen / Menge**	**Getränke / Menge**	**Anmerkung / Situation** Warum habe ich gegessen? Wie habe ich mich gefühlt?
Bewegung:				