

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: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | | Stuhl? |
| | 🕒 | 🕒 | 🕒 | 🕒 | 🕒 | | |
| AtemÜ: | | | | | | | |
| HRV-Ü: | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | | Stuhl? |
| | 🕒 | 🕒 | 🕒 | 🕒 | 🕒 | | |
| AtemÜ: | | | | | | | |
| HRV-Ü: | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | 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 |
|--------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------|
| | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | Körperl.Arbeit? Sport? | |
| AtemÜ: | | | | | | | |
| HRV-Ü: | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | | Stuhl? |
| | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | | |
| AtemÜ: | | | | | | | |
| HRV-Ü: | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | | Stuhl? |
| | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | ⌚ | | |
| AtemÜ: | | | | | | | |
| HRV-Ü: | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | Gem/Obst: KH: EW: Puls: / | | Stuhl? |