			Ernährungsprotokoll		**Tag**	**Jahr**	**Name**
		Zeitraum	Speisen	Getränke	Qualität	Portion S/M/L/XL	
Frühstück							
Zwischenmahlzeit 1							
Mittagessen							
Zwischenmahlzeit 2							
Abendessen							
Zwischenmahlzeit 3							
Medikamente							
Nahrungsergänzungsmittel							
			www.Gesundheit-in-Bewegung.com				