

24 Stunden Protokoll

Tragen Sie bitte **alle** Speisen und Getränke in die Tabelle ein, die Sie in den nächsten 24 Stunden verzehren. Auch Wasser, Kaffee, Tee, Lutschnbonbons oder Kekse.

Verwenden Sie dabei handelsübliche Maße (z.B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Kelle...). Beschreiben Sie die verzehrten Speisen möglichst genau oder geben Sie den Produktnamen bei Fertigprodukten an (z.B. Corny Müsliriegel, Ehrmann Erdbeerjoghurt 250 g Becher...).

Beschreiben Sie auch die Situation in der Sie gegessen oder getrunken haben (z.B. 18.00 Uhr zu Hause am Esstisch allein, 7.30 Uhr im Auto auf dem Weg zur Arbeit...).

Bitte essen Sie so, wie sonst auch 😊

Zeit und Ort	Menge und Art der verzehrten Lebensmittel und Getränke