

Guten Tag,

es freut mich sehr, dass Sie an der individuellen Ernährungsberatung teilnehmen. Um Sie bestens beraten zu können, benötige ich ein Ernährungsprotokoll über mind. eine Woche von Ihnen. Notieren Sie bitte alle Mahlzeiten und Flüssigkeiten sowie deren Menge, die Sie in den kommenden Tagen/Wochen zu sich nehmen.

Halten Sie ebenfalls die sportlichen Aktivitäten fest. Zu guter Letzt nennen Sie mir bitte auch Unverträglichkeiten oder ggf. Krankheiten und vor Allem Ihr persönliches Ziel!

**Protokoll Beispiel:**

*Montag*

MORGENS	MITTAGS	ABENDS	ZWISCHENDURCH	TRINKEN	SPORT
Zeit: 07:00 Uhr	Zeit: 12:00 Uhr	Zeit: 18:00 Uhr	Zeit: 15:30 Uhr	Zeit: Tagesbilanz	Zeit: 16:30 Uhr
1x Vollkornsemmel 20g Frischkäse 3 Scheiben Gurke	150g Hähnchenbrust 100g Reis ½ rote Paprika	1 Sch. Vollkornbrot 50g Lachs 1 Stk. Tomate	1 Stk. Apfel 1 Stk. Banane	2,5L Wasser 0,2L Früchtetee	1 Std. Fahrradfahren

Ich freue mich Ihr individuell-geführtes Ernährungsprotokoll auswerten zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Florian Kempter  
Ernährungsberatung

