UNIKUM NUTRITION
ERNÄHRUNGSBERATUNG
LAURA KOCH

1. Tag Ernährungsprotokoll

Zeit	Was/wie viel (z.B. 1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1 Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Bemerkungen: Nahrungs-ergänzungen/Medikamente/ Beschwerden/Besonderes

UNIKUM NUTRITION
ERNÄHRUNGSBERATUNG
LAURA KOCH

2. Tag Ernährungsprotokoll

Zeit	Was/wie viel (z.B. 1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1 Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Bemerkungen: Nahrungs-ergänzungen/Medikamente/ Beschwerden/Besonderes

UNIKUM NUTRITION
ERNÄHRUNGSBERATUNG
LAURA KOCH

3. Tag Ernährungsprotokoll

Zeit	Was/wie viel (z.B. 1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1 Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Bemerkungen: Nahrungs-ergänzungen/Medikamente/ Beschwerden/Besonderes

UNIKUM NUTRITION
ERNÄHRUNGSBERATUNG
LAURA KOCH

4. Tag Ernährungsprotokoll

Zeit	Was/wie viel (z.B. 1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1 Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Bemerkungen: Nahrungs-ergänzungen/Medikamente/ Beschwerden/Besonderes

UNIKUM NUTRITION
ERNÄHRUNGSBERATUNG
LAURA KOCH

5. Tag Ernährungsprotokoll

Zeit	Was/wie viel (z.B. 1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1 Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Bemerkungen: Nahrungs-ergänzungen/Medikamente/ Beschwerden/Besonderes