

## Ernährungsprotokoll PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost
M o n t a g				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
D i e n s t a g				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
M i t t w o c h				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌
				😞 😐 😊 😄 😁		😞 😐 😊 😄 😁	🥕🥦🍌🍌🍌 🍌🍌🍌🍌🍌



## Ernährungsprotokoll PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost
D o n n e r s t a g				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
F r e i t a g				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
S a m s t a g				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	



## Ernährungsprotokoll PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost
S o n n t a g				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	
				😬 😞 😐 😊 😄		😬 😞 😐 😊 😄	

