

Ernährungsprotokoll
PHASE 2



Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost	Abstand
M o n t a g								
D i e n s t a g								
M i t t w o c h								

Ernährungsprotokoll
PHASE 2



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