

Ernährungsprotokoll

Tag: 1

Name: Clara Checker

Bewegung: mit dem Fahrrad ins Büro und zurück 20 Min.

Datum: 13.03.2020

gemütliches Fahren

Freier Tag:

20 Min. Walking, abends

Arbeitstag:

Frühstück

Snack

Mittag

Snack

Abendbrot

Uhrzeit	Ort	Lebensmittel	Getränke	Sättigung	Grund	Smileys
08:00- 8:20	Zuhause	ein belegtes helles Brötchen mit Käse und Schinken	1 Becher Kaffee (ca. 200 ml) 1	gut gesättigt	Frühstück	
10:30-10:31	im Büro am Arbeitsplatz	1 Snickers	1 Becher Kaffee	war nicht hungrig	Stress	
12:30-13:15	in der Kantine	Spaghetti mit Tomatensoße und Käse, plus einen kleinen Salat	1 große Apfelschorle 300 ml	voll	Mittagessen	
15:00-15:05	im Büro am Arbeitsplatz	1 Stück Marmorkuchen aus der Kantine	1 Becher Kaffee	war nicht hungrig	Langeweile	
17:30-17:48	Zuhause	1 kleiner Obstsalat (1/2 Banane, 1/2 Apfel und eine handvoll Weintrauben) und 2 Kekse mit Schokolade	1 Becher Früchtetee	Abendbrot	Belohnung	
19:30-20:00	Zuhause	1 Scheibe Graubrot mit Butter und Leberwurst, 1 Scheibe Schwarzbrot mit Butter und Gouda, 1 Tomate	2 Gläser Wasser (500 ml)	gut gesättigt	gut gesättigt	