

Aufgabe:

Wähle einen Tag, an dem du ein Ernährungsprotokoll führst. Schreibe dazu genau auf, was du gegessen hast und welche Bestandteile das Nahrungsmittel überwiegend hat. (Siehe Übersicht im Hefter!)

Ernährungsprotokoll vom _____

Uhrzeit	Nahrungsmittel	Bestandteil