

Herz & Bauch

# Ernährungsprotokoll

für Hormonbalance, Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit

Bitte für 3 Tage ausfüllen - möglichst 2 Alltagstage und 1 freier Tag. Mengen bitte so konkret wie möglich angeben.

Datum: \_\_\_\_\_ Tag: ☐ Alltag ☐ frei/WE ☐ Urlaub Name: \_\_\_\_\_ Notizen: \_\_\_\_\_

| Mahlzeit          | Uhrzeit    | Ort, Art & Motivation                        | Essen / Menge                  | Getränke                | Beschwerden / Signale                       | Anmerkungen                                 |
|-------------------|------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Frühstück         | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Zwischendurch     | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Mittagessen       | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Zwischendurch     | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Abendessen        | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Später / nachts   | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |
| Bewegung / Alltag | z. B. 8:30 | zu Hause, unterwegs, Stress, Hunger, Appetit | Was genau? Menge? Zubereitung? | Wasser, Kaffee, Tee ... | Sodbrennen, Übelkeit, Heißhunger, Müdigkeit | Zyklustag, Stimmung, Schlaf, Besonderheiten |