



**Name** .....  
**Vorname** .....  
**Geb.Datum** .....  
**Grösse / Kilo** .....

**Ernährungsprotokoll** Datum .....  
 während ca. 3 Tagen immer sofort alles notieren!

Uhrzeit	Wo	Essen was wieviel	Trinken was wieviel
Leer lassen			

**ZH** = zu Hause, **R** = Restaurant, **K** = Kantine,  
**S** = Schule, **U** = Unterwegs, **E** = Eingeladen

**Béatrice Senti**  
 Promenade 43  
 Postfach 432  
 7270 Davos Platz

Orthomolekulare Medizin  
 Stoffwechselberatung  
 Ernährungs Coach  
 Kochkurse & Seminare

Telefon 081 413 02 19  
 Mobil 079 387 99 80  
 Mail [info@naturheilpraxis-senti.ch](mailto:info@naturheilpraxis-senti.ch)  
 Internet [www.naturheilpraxis-senti.ch](http://www.naturheilpraxis-senti.ch)