

Ernährungsprotokoll

Nutrition Record

Akupunkturpraxis Zhou · Ernährungsberatung

Nutritional Consultation

Tag

Day

Datum

Date

Uhrzeit Time	Mahlzeit Meal	Lebensmittel / Speisen Food	Menge Amount	Getränke Drinks	Beschwerden / Bemerkungen Symptoms / Notes

Bitte tragen Sie auch kleine Snacks, Süßigkeiten, Milch im Kaffee sowie alle weiteren Getränke ein.

Please also record small snacks, sweets, milk in coffee, and all other drinks.

Hinweise zur Ernährungsberatung

Information for Nutritional Consultation

Ernährungsprotokoll

Nutrition record

Bitte dokumentieren Sie Ihre Ernährung möglichst über 7 Tage, mindestens jedoch 3 vollständige Tage.

Please record your food and drink intake for 7 days if possible, with a minimum of 3 complete days.

Eine Seite pro Tag

One page per day

Bitte verwenden Sie für jeden Tag eine separate Kopie der ersten Seite und tragen Sie Tag und Datum ein.

Please use a separate copy of the first page for each day and enter the day and date.

Vollständig eintragen

Record everything

Bitte erfassen Sie alle Mahlzeiten, Snacks und Getränke mit Uhrzeit und ungefähre Menge.

Please record all meals, snacks and drinks, including the time and approximate amount.

Beschwerden / Bemerkungen

Symptoms / Notes

Bitte notieren Sie bei Bedarf Beschwerden oder Auffälligkeiten nach dem Essen.

If applicable, please note any symptoms or reactions after eating.

Elektronisch bevorzugt

Electronic version preferred

Bitte füllen Sie das PDF nach Möglichkeit elektronisch aus.

If possible, please complete the PDF electronically.

Vor dem Termin senden

Send before your appointment

Bitte senden Sie das ausgefüllte Ernährungsprotokoll spätestens einen Tag vor Ihrem Termin an:

Please send the completed nutrition record no later than one day before your appointment to:

info@tcm-praxis-zhou.de