

Ernährungstagebuch



Name: _____ Datum: _____ Wochentag: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen/Getränke Was?	Menge Wie viel?	Anmerkungen/Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Besonderheiten an diesem Tag:
