



Mein Ernährungstagebuch:

Tag __ von __ Wochentag Wochenende/Feiertag Sonstiges: _____

Datum:			Wie ging es mir heute:   		
Uhrzeit	Art/Portionsgröße der Speisen	Art/Portionsgröße der Getränke	Atmosphäre bei der Mahlzeit (z.B. gestresst, unterwegs, zu Hause)	Verträglichkeit der Mahlzeit (z.B. beschwerdefrei, Blähungen ...)	Aktivitäten vor/nach den Mahlzeiten (was/wie lange?)
Frühstück 🕒 -----:-----					
Vormittag 🕒 -----:-----					
Mittag 🕒 -----:-----					
Nachmittag 🕒 -----:-----					
Abend 🕒 -----:-----					
Spät 🕒 -----:-----					