



## Mein Ernährungstagebuch:

Tag \_\_ von \_\_  Wochentag  Wochenende/Feiertag  Sonstiges: \_\_\_\_\_

Datum:			Wie ging es mir heute:   	
Uhrzeit	Art und Portionsgröße Speisen	Art und Portionsgröße Getränke	Art und Dauer der Aktivitäten	Anmerkungen (z.B. Beschwerden, Krankheit, Auswärtsessen, Stress, ...)
Frühstück 🕒 -----:-----				
Vormittag 🕒 -----:-----				
Mittag 🕒 -----:-----				
Nachmittag 🕒 -----:-----				
Abend 🕒 -----:-----				
Spät 🕒 -----:-----				