

Ernährungstagebuch

| <u>Name:</u> | <u>Uhrzeit</u> | <u>Ort, Art & Weise, Motivation</u> | <u>Essen</u> | <u>Getränke</u> | <u>Beschwerden</u> | <u>Anmerkungen</u> |
|----------------|----------------|---|--------------|-----------------|--------------------|--------------------|
| <u>Datum:</u> | | | | | | |
| Frühstück | | | | | | |
| zwischen durch | | | | | | |
| Mittagessen | | | | | | |
| zwischen durch | | | | | | |
| Abendessen | | | | | | |
| später | | | | | | |
| Bewegung | | | | | | |