|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name:  Datum: | Uhrzeit | Ort, Art & Weise, Motivation | Essen | Getränke | Beschwerden | Anmerkungen |
| Frühstück |  |  |  |  |  |  |
| zwischendurch |  |  |  |  |  |  |
| Mittagessen |  |  |  |  |  |  |
| zwischendurch |  |  |  |  |  |  |
| Abendessen |  |  |  |  |  |  |
| später |  |  |  |  |  |  |
| Bewegung |  |  |  |  |  |  |

# Ein Bild, das Schrift, Text, Grafiken, Screenshot enthält. Automatisch generierte BeschreibungErnährungstagebuch