

## Ernährungstagebuch (inkl. Getränke)

Datum: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Wochentag							
<b>Morgenessen</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Zwischen- mahlzeit</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Mittagessen</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Zwischen- mahlzeit</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Nachtessen</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Zwischen- mahlzeit</b>	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
<b>Bemerkungen</b>							

Nahrungsmittel inkl. Getränke notiere: wann, was, wieviel z.B. 1 kleiner gemischter Salat, 1 Teller Nudeln mit Rahmsauce, 2 Kugeln Glace mit Rahm, 3dl Hahnenwasser, 1 Tasse Kaffee  
Iss während dieser Woche ganz normal, so wie immer. Fülle bitte alles ehrlich aus, es ist für dich!