

Mein Ernährungstagebuch

Name / Vorname:	Wochentag:	Datum:
-----------------	------------	--------

	UHRZEIT	LEBENSMITTEL		GETRÄNK		BEMERKUNG z.B. Unverträglichkeiten, Beschwerden
		Menge Gramm / Anzahl	Art	Menge ml	Art	
M O R G E N S						
M I T T A G S						
A B E N D S						
Gesamt-Tages-Trinkmenge =					ml	

Gewicht: kg	Bemerkungen zum Tag
So geht es mir heute:	z.B. Bewegung / sportliche Aktivität / Stress / Besonderheiten / Sonstiges
  	