


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHENTAG: _____

DATUM: _____

| Uhrzeit | Lebensmittel | |  Getränk | Notizen | Bewegung | | |
|---------|--------------|-----|---|---------|--------------------------|--|--------------------|
| | Gramm Anzahl | Art | Anzahl 1= 250 ml | Art | z.B. Unverträglichkeiten | | Wann, Was, Wo, Wie |
| | | | | | | | MORGENS |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | MITTAGS |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | ABENDS |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

ANZAHL GETRÄNKE HEUTE:

_____ X  (250 ml)

ICH FÜHLE MICH HEUTE:



Bitte ankreuzen!

BEMERKUNGEN ZUM TAG:
(Bewegung, Stress, ...)