

# Ernährungstagebuch



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

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

☐ Arbeitstag

☐ Wochenende/Urlaub

| Ort  | Uhrzeit | Menge   | Lebensmittel<br>Getränke | Bemerkungen   |
|--|---------|---|--------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu Hause</li> <li>• Restaurant/ Imbiss</li> <li>• Auto</li> <li>• Schreibtisch</li> <li>• etc.</li> </ul> |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handmaß</li> <li>• Esslöffel</li> <li>• Teelöffel</li> <li>• Tasse klein</li> <li>• Pott groß</li> <li>• etc.</li> </ul> |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschmack</li> <li>• Körpergefühl</li> <li>• Beschwerden/ Symptome</li> <li>• Stimmung</li> <li>• Stresslevel</li> <li>• etc.</li> </ul> |
|  |         |   |                          |   |