

Ernährungstagebuch

Name: _____

Wochentag: _____ Datum: _____

Arbeitstag

Wochenende/Urlaub



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