

Ernährungstagebuch



Wochentag: _____

Datum: _____

	Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Notizen	Bewegung
		Gramm Anzahl	Art	Anzahl 1=250ml	Art		
MORGENS							
MITTAGS							
ABENDS							

Ich fühle mich heute:

- prima
- gut
- geht so
- nicht gut
- garnicht gut

Bemerkungen zum Tag: