



## ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

DATUM:

SITUATION:

(Arbeit, Urlaub, Zuhause, Freizeit, etc)

	Uhrzeit	Ort	Essen	Getränke	Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Vorm Schlafen						
Bewegung						
Besondere Ereignisse ( Stress, Ruhe, etc)						