

Ernährungstagebuch (inkl. Getränke)

Datum: _____ - _____

Name: _____

Wochentag							
Morgenessen	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Mittagessen	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Nachtessen	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:	Uhrzeit: Was:
Bemerkungen							

Nahrungsmittel inkl. Getränke notiere: wann, was, wieviel z.B. 1 kleiner gemischter Salat, 1 Teller Nudeln mit Rahmsauce, 2 Kugeln Glace mit Rahm, 3dl Hahnenwasser, 1 Tasse Kaffee
Iss während dieser Woche ganz normal, so wie immer. Fülle bitte alles ehrlich aus, es ist für dich!