


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHENTAG: _____

DATUM: _____

Uhrzeit	Lebensmittel		 Getränk	Notizen	Bewegung		
	Gramm Anzahl	Art	Anzahl 1= 250 ml	Art	z.B. Unverträglichkeiten		Wann, Was, Wo, Wie
							MORGENS
							MITTAGS
							ABENDS

ANZAHL GETRÄNKE HEUTE:

_____ X  (250 ml)

ICH FÜHLE MICH HEUTE:



Bitte ankreuzen!

BEMERKUNGEN ZUM TAG:
(Bewegung, Stress, ...)