



Ernährungstagebuch

Tipp: diese Seite zuerst kopieren, dann ausfüllen

Datum: _____ ☐ **Arbeitstag/Alltag** ☐ **freier Tag/WE** ☐ **Urlaub**

	Uhrzeit	Ort, Art&Weise, Motivation	Essen	Getränke	Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück						
zwischen durch						
Mittagessen						
zwischen durch						
Abendessen						
später						
Bewegung						