

Ernährungstagebuch

Datum: _____

Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten bitte auch stets aufführen. Jeder Schokoriegel muss mit erfasst werden.

Frühstück			
Was gegessen?	Wann?	Wieviel?	Wie zubereitet?

Zwischenmahlzeit			
Was gegessen?	Wann?	Wieviel?	Wie zubereitet?

Mittagessen			
Was gegessen?	Wann?	Wieviel?	Wie zubereitet?

Zwischenmahlzeit			
Was gegessen?	Wann?	Wieviel?	Wie zubereitet?

Abendessen			
Was gegessen?	Wann?	Wieviel?	Wie zubereitet?