Ernährungstagebuch

WAS ICH TÄGLICH ESSE UND WARUM ICH ESSE?

Wochentag: **Datum:**

	Lebensmittel /Getränke	**Menge** (Tasse, Glas, Teller, Löffel, Scheibe etc.)	**Bemerkungen** z. Bsp. körperliche Beschwerden (Dauer, Stärke +/++/+++), Stress, Ruhe, viel/wenig,
Frühstück **Uhr**			
Zwischendurch **Uhr**			
Mittagessen **Uhr**			
Nachmittag **Uhr**			
Abendessen **Uhr**			
Tagesausklang **Uhr**			

Bitte mache möglichst genaue Angaben zu z. Bsp. Teesorten, Käsesorten, Fertigprodukte (Zutatenliste), Hauptzutaten etc.