


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHENTAG: _____

DATUM: _____

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk 		Notizen z.B. Unverträglichkeiten	
	Gramm Anzahl	Art	Anzahl 1= 250 ml	Art		
						MORGENS
						MITTAGS
						ABENDS

ANZAHL GETRÄNKE HEUTE:

___ X  250 ml)

BEMERKUNGEN ZUM TAG:

(Bewegung, Stress, ...)

ICH FÜHLE MICH HEUTE:

Bitte ankreuzen!

