

## Ernährungstagebuch

Name:

Tag/Datum:

| Uhrzeit<br><i>Wann?</i> | Ort<br><i>Wo?</i> | Speisen/Menge<br><i>Was? Wieviel?</i> | Getränke/Menge<br><i>Was? Wieviel?</i> | Anmerkungen/Symptome<br><i>Wie habe ich mich gefühlt?</i> |
|-------------------------|-------------------|---------------------------------------|--|---|
|                         |                   |                                       |  |   |
|                         |                   |                                       |  |   |
|                         |                   |                                       |  |   |
|                         |                   |                                       |  |   |
|                         |                   |                                       |  |   |