ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name:_____ Wochentag: _____ Datum:_____

Hinweis: Notiere alles was zu dir nimmst, auch die kleinen Snacks wie Nüsse oder Bonbons. Bitte versuche nicht eine perfekte Ernährung zu zeigen, sondern deinen Alltag und versuche weder zu- noch abzunehmen.

Ort	Uhrzeit	Portion/ Menge	Lebensmittel, Getränke	Bemerkungen
z.B. zuhause, auswärts, am Schreibtisch	*z.B. Frühstück, 7:00 Uhr*	*z.B. 2 Scheiben, 1 Esslöffel, kleine Tasse*		*z.B. Körpergefühl, Verhalten, Stimmung, Situation*