

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

DATUM:

MO DI MI DO FR SA SO

Uhrzeit		Lebensmittel		Getränk		Notizen	Bewegung
		Gramm / Anzahl	Art	Anzahl (250 ml)	Art	z.B. Allergien, Unverträglichkeiten	Wann, was, wo, wie
MORGENS							
MITTAGS							
ABENDS							

Anzahl Getränke heute	Bemerkungen zum Tag (Bewegung, Stress, ...)
Ich fühle mich heute	

