

Ernährungstagebuch

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel	Getränke
06.30	zuhause	2 Scheiben	Vollkornbrot	Tasse Kaffee mit etwas Milch 1,5% Fett
		Je 2 TL	Butter und Marmelade	1 Glas Wasser
09.30	unterwegs	1	Schnittselsandwich	0,33 Liter Cola
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	

Name: _____

Tag: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Ort/Situation	Menge	Lebensmittel und Getränke	Gründe für das Essen und Sättigungsempfinden
Körperliche Aktivität (Bewegung)			Besonderheiten	