

Mein Ernährungstagebuch Tag ____

Frühstück	Nahrungsmittel	Menge (Gramm)	Getränke	Anmerkungen 
Zwischenmahlzeit	Nahrungsmittel	Menge (Gramm)	Getränke	Anmerkungen 
Mittagessen	Nahrungsmittel	Menge (Gramm)	Getränke	Anmerkungen 
Zwischenmahlzeit	Nahrungsmittel	Menge (Gramm)	Getränke	Anmerkungen 
Abendessen	Nahrungsmittel	Menge (Gramm)	Getränke	Anmerkungen 

z.B.

Hunger?

Zeit zum

Essen?

Langeweile?



Dr. med. Romy Goldwasser
Dr. med. Sabina Ihara