

Mein Ernährungstagebuch



UHRZEIT Wann?	SPEISE / MENGE Was, wie viel?	GETRÄNKE / MENGE Was, wie viel?	ANMERKUNG / SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

Name: Notizen:

Datum:

.....