



Ernährungstagebuch

Name: _____

*bitte mit Angaben der Anzahl (Stückzahl, Handmaße, Tasse, Teller...)

**Angabe von sportlichen Aktivitäten bzw. eventuelle Angabe von Beschwerden (Übelkeit, Blähungen, Durchfall, weiche Stühle,...), Snack nach dem Abendessen



| | FRÜHSTÜCK * | SNACK * | MITTAGESSEN * | SNACK * | ABENDESSEN * | SPORT / ANMERKUNGEN ** |
|----|-------------|---------|---------------|---------|--------------|------------------------|
| MO | | | | | | |
| DI | | | | | | |
| MI | | | | | | |
| DO | | | | | | |
| FR | | | | | | |
| SA | | | | | | |
| SO | | | | | | |