Ernährungstagebuch von _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So, den_____ ❍ Arbeitstag ❍ freier Tag

Allgemeines Befinden: _____

Uhrzeit	Menge (Gramm, Teelöffel, Esslöffel)	verzehrte Lebensmittel und Getränke	Fettgehalt (bei Käse: Fett i. Tr.)	Befinden und Beschwerden (z. B. hungrig, Blähungen