

Mein Ernährungstagebuch

Tag/Datum: _____

Arbeitstag

Frei/Wochenende

Urlaub

Was und wieviel habe ich gegessen & getrunken?	Essen aus Stress, Heißhunger oder Gewohnheit?	Wie habe ich mich danach gefühlt?
--	---	-----------------------------------

Frühstück

		  
		  
		  

Zwischendurch

		  
		  

Mittagessen

		  
		  
		  

Zwischendurch

		  
		  

Abendessen

		  
		  
		  

Vor dem Schlafen

		  
		  