

## ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name:

Arbeitstag

Datum:

arbeitsfreier Tag

Beginn/Ende  
der Mahlzeit

Portion/  
Menge

Welche Lebensmittel,  
Speisen, Getränke?

Wo & mit wem  
wurde gegessen?

Bemerkungen  
Gefühle & Motive

Beginn/Ende der Mahlzeit	Portion/ Menge	Welche Lebensmittel, Speisen, Getränke?	Wo & mit wem wurde gegessen?	Bemerkungen Gefühle & Motive

körperliche Aktivität  
Dauer+Art

Name:

Arbeitstag

Datum:

arbeitsfreier Tag

Beginn/Ende  
der Mahlzeit

Portion/  
Menge

Welche Lebensmittel,  
Speisen, Getränke?

Wo & mit wem  
wurde gegessen?

Bemerkungen  
Gefühle & Motive

Beginn/Ende der Mahlzeit	Portion/ Menge	Welche Lebensmittel, Speisen, Getränke?	Wo & mit wem wurde gegessen?	Bemerkungen Gefühle & Motive

körperliche Aktivität  
Dauer+Art