

Ernährungstagebuch:					
Wochentag:				Datum:	
Uhrzeit:	Lebensmittel:		Getränk:		Notizen:
	Portion Menge	Art:	ml	Art:	
					M O R G E N S
					M I T T A G S
					A B E N D S

Körperliche Aktivität:		
Uhrzeit (von – bis)	Art:	Bemerkung: