

Ernährungstagebuch

von: _____ Datum: _____

Wochentag

Wochenende/Feiertag

Uhrzeit	Ort (z.B. zu Hause, Gasthaus)	Was und wieviel gegessen?	Was und wieviel getrunken?	Bewegung	Anmerkungen (z.B. Befinden, Blutzucker)