

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Notiere, was du isst und trinkst – wann und wie viel.

Datum \_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_

**FRÜHSTÜCK** Uhrzeit \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**MITTAGESSEN** Uhrzeit \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**ABENDESSEN** Uhrzeit \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**ZWISCHENMAHLZEITEN**

---

---

---

**GETRÄNKE**

---

---

**NOTIZEN**

---

---

---