

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit         | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge                                     | Getränke/Menge                               | Anmerkung/Situation     | Aktivität                |
|-----------------------|---|--|-------------------------|--------------------------|
| <i>Beispiel: 7:00</i> | <i>2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 2 Scheiben Gouda (45%)</i> | <i>1 Tasse Kaffee 125ml, 4 EL Milch 1,5%</i> | <i>Zuhause, in Eile</i> | <i>Büro geradelt 5km</i> |
|                       |   |  |                         |                          |
|                       |   |  |                         |                          |
|                       |   |  |                         |                          |
|                       |   |  |                         |                          |
|                       |   |  |                         |                          |
|                       |   |  |                         |                          |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |

## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

| Datum/Uhrzeit | Speisen/Nahrungsergänzung/Menge | Getränke/Menge | Anmerkung/Situation | Aktivität |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-----------|
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |
|               |                                 |                |                     |           |