

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name:

DATUM:

Arbeitstag Freier Tag Urlaub

	Was genau gab es?	Wieviel davon?	Welche Getränke?	Welche Umstände?*	Weitere Anmerkungen?
Frühstück					
Snack					
Mittagessen					
Snack					
Abendessen					
Snack					
Sonntag					

DATUM:

Arbeitstag Freier Tag Urlaub

	Was genau gab es?	Wieviel davon?	Welche Getränke?	Welche Umstände?*	Weitere Anmerkungen?
Frühstück					
Snack					
Mittagessen					
Snack					
Abendessen					
Snack					
Sonntag					

* Bitte angeben, welche Motivation hinter dem Essen steckt (Hunger, Stress, geselliger Anlass etc.), wie das Essen zubereitet und wo es verzehrt wurde (z. B. selbst gekocht / im Gehen)!