Ernährungstagebuch

1.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

2.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

3.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

4.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

5.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

6.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?

7.TAG ☐ Arbeitstag ☐ arbeitsfreier Tag ☐ Wochenende ☐ sonstiges:
Datum:

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke (ml)	Warum?	Wo?