

## Ernährungstagebuch

### Leitfaden

- Je genauer das Tagebuch geführt wird, desto effektiver gestaltet sich unsere künftige Zusammenarbeit.
- Die Mengenangaben bitte möglichst genau aufschreiben. Am besten wäre es die Portionen abzuwiegen oder ein schnelles Foto davon zu machen.
- Wenn du Lust hast, dann kannst du neben der Hunger- oder Appetitangabe auch noch dein Gefühl nach dem Essen angeben.

Name:

Wochentag:

Arbeitstag?

Datum:

	Was?	Menge?	Gefühl (Hunger, Appetit, Gefühl nach dem Essen )
<b>Frühstück</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Sport/ Bewegung?</b>			

Name:

Wochentag:

Arbeitstag?

Datum:

	<b>Was?</b>	<b>Menge?</b>	<b>Gefühl</b>
<b>Frühstück</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Sport/ Bewegung?</b>			

Name:

Wochentag:

Arbeitstag?

Datum:

	<b>Was?</b>	<b>Menge?</b>	<b>Gefühl</b>
<b>Frühstück</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Snack</b>			

<b>Abendessen</b>			
<b>Sport/ Bewegung?</b>			

Name:

Wochentag:

Arbeitstag?

Datum:

	<b>Was?</b>	<b>Menge?</b>	<b>Gefühl</b>
<b>Frühstück</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Sport/ Bewegung?</b>			

Name:

Wochentag:

Arbeitstag?

Datum:

	<b>Was?</b>	<b>Menge?</b>	<b>Gefühl</b>

<b>Frühstück</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			
<b>Snack</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Sport/ Bewegung?</b>			