

Ernährungstagebuch für

Wann esse ich?		Was esse ich?	Was trinke ich?	Wie fühle ich mich?	Mit wem esse ich?	Wo und wann esse ich?
Montag	morgens	z.B.: 1 Semmel mit Butter und Marmelade	2 Tassen Kaffee, 1 Glas Orangensaft	ich bin müde...	ich bin alleine	am Frühstücks-tisch zuhause, 8.45 Uhr
	mittags					
	abends					
Dienstag	morgens					
	mittags					
	abends					
Mittwoch	morgens					
	mittags					
	abends					
Donnerstag	morgens					
	mittags					
	abends					
Freitag	morgens					
	mittags					
	abends					
Samstag	morgens					
	mittags					
	abends					
Sonntag	morgens					
	mittags					
	abends					