Ernährungstagebuch

Tragen Sie bitte eine Woche alles ein, was Sie Essen und Trinken

Versuchen Sie bitte die Mengen zu beschreiben (2 große Scheiben, 1 Teller, 2 Schöpfer, 1 Glas, etc.)

Wochentag	Frühstück	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend	Spät	Getränke	Sport/Be-wegung
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								