

Tag, Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

# ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Arbeitstag / Alltag    Freier Tag    Urlaub

	Uhrzeit	Essen	Getränke	Auffälligkeiten/Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück					
ZM					
Mittagessen					
ZM					
Abendessen					
ZM					

ZM ... Zwischenmahlzeit



- ☀ Gut kauen (min. 30x)
- ☀ In Ruhe am Tisch essen und Zeit lassen
- ☀ Keine Ablenkung (Zeitung, Handy)