

MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)



DATUM



UHRZEIT



SPEISEN



GETRÄNKE



GEFÜHLE



AKTIVITÄTEN
/SPORT

- Mengenangaben der Speisen können in Handvoll, Schöpfern, Gläsern, etc. angegeben werden
- Alkohol sollte ebenfalls protokolliert werden
- Sollte keine ganze Woche protokolliert werden können, bitte einen Wochenendtag hinzunehmen



MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)



DATUM



UHRZEIT



SPEISEN



GETRÄNKE



GEFÜHLE



AKTIVITÄTEN
/SPORT



MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)



DATUM



UHRZEIT



SPEISEN



GETRÄNKE



GEFÜHLE



AKTIVITÄTEN
/SPORT

Sonstige Notizen:

Anmerkungen der Diätologin:

