

Ernährungstagebuch: *Mo Di Mi Do Fr Sa So*, den: _____ **Arbeitstag** **freier Tag**

Allgemeines Befinden:

Uhrzeit	Menge (Gramm, Teelöffel, Esdlöffel)	verzehrt Lebensmittel und Getränke	Fettgehalt (bei Käse: Fett i. Tr.)	Befinden und Beschwerden (z.B. hungrig, Blähungen)