

# Ernährungstagebuch (inkl. Getränke)

Datum: von ..... bis ..... Name: .....

<b>Wochentag</b>							
<b>Frühstück</b>	..... Uhr						
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	..... Uhr						
<b>Mittagessen</b>	..... Uhr						
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	..... Uhr						
<b>Abendessen</b>	..... Uhr						
<b>Spätimbiss</b>	..... Uhr						
<b>Bemerkungen</b>							

**Nahrungsmittel:** Was, wie zubereitet, wie viel

Z. B. 1 kleiner grüner Salat, 1 Teller Spaghetti mit Tomatensauce, 1 Stück Zitronencake

**Getränke:** Was, warm oder kalt, wie viel

Z. B. 1 Glas Orangensaft, 2 Tassen Grüntee warm, 1 Glas Rotwein, 1 Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure

**Bemerkungen:** Wenn möglich Tagebuch 7 Tage hintereinander führen. Der erste Tag muss kein Montag sein.

Bitte alles ehrlich notieren, was und in welchem Umfang üblicherweise gegessen und getrunken wird ohne seine Ernährung auf "gesund" umzustellen.