susannekirsch
Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Mein Ernährungstagebuch

Name:

Datum:
□ Arbeitstag
□ arbeitsfreier Tag

Ort	Zeit Wann? Wie lange?	Lebensmittel und Getränke Alles, was durch meinen Mund geht Was? Wie viel?	Bemerkungen Gefühle, Symptome

Mein Startgewicht am 1. Tag:

Mein Endgewicht am letzten Tag: