Ernährungstagebuch

Datum _____ Gewicht _____

Uhrzeit	Was ich gegessen und getrunken habe	Menge	kcal	Hunger
	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
	Snacks			
	Summe			

Wasser, ein Kreis pro Glas ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Hunger vor dem Essen: 1 kein Hunger, 3 bereit zu essen, 5 großer Hunger

Notizen: Schlaf, Stimmung, wie der Tag lief