Ernährungstagebuch

Woche ab _____ Gewicht _____

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	kcal	Wasser
Montag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Dienstag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Mittwoch	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Donnerstag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Freitag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Samstag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sonntag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

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

Notizen: Schlaf, Stimmung, wie der Tag lief