Ernährungsberatung und Diättherapie
Delia Winke

Ernährungs - Tagebuch

Name: _____

Tag/Datum: _____

Uhrzeit	Appetit 1 - 6	Warum esse ich?	Lebensmittel und Getränke Bitte genaue Bezeichnung!	Menge Stk., EL, TL, g, ...	Was tue ich während des Essens?

1 = keinen Appetit, 2 = geringer Appetit, 3 = mäßiger Appetit, 4 = starker Appetit, 5 = Heißhunger, 6 = starkes Magenknurren

Bewegung/Sport:

So war mein Tag: ☺ 😐 ☹

Medikamente:

weitere Gedanken