

Ernährungs - Tagebuch

Name: Martin Muster

Tag/Datum: Montag, 28.06.17

Uhrzeit	Appetit 1 - 6	Warum esse ich?	Menge Stk., EL, TL, g, ...	Lebensmittel und Getränke <small>Bitte genaue Bezeichnung!</small>	Was tue ich während des Essens?
7:00	2	Gewohnheit	2 Sch. 2 TL	Mehrkornbrot Butter	Zeitung lesen
			1 Sch. 1 TL	Gouda 45% Fett i. Tr. Erdbeerkonfitüre	
			1 Pott 1 TL	Kräutertee Honig	
11:00	1		250 ml	Leitungswasser	
11:30	4	energielos	200 g	Fruchtjoghurt 3,5% Fett Zott	PC arbeiten
14:00	5	Heißhunger	1 Stk. 500 ml	Apfel Wasser mit Geschmack	stehe in der Büroküche
16:00	3	wurde mir angeboten	1 Stk. 1 Tasse	Schokomuffin Schwarzer Tee	netter Plausch
18:30	4	Abendessenzeit Familie	500 ml 3 Sch. 2 TL	Kartoffelsuppe mit 1 Würstchen Weizentoast Butter	nebenbei TV
			0,5 l	Radler	
21:00	2	war noch im Schrank	1 Hand voll	Erdnüsse gesalzen	TV + Couch

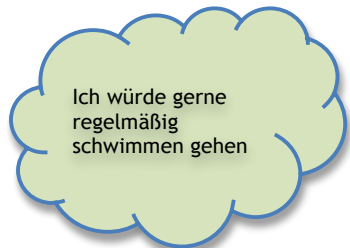
1 = keinen Appetit, 2 = geringer Appetit, 3 = mäßiger Appetit, 4 = starker Appetit, 5 = Heißhunger, 6 = starkes Magenknurren

Bewegung/Sport: 20 min. Radfahren

So war mein Tag: 😊X 😐 😞

Medikamente: ASS 500 mg

weitere Gedanken



Ich würde gerne
regelmäßig
schwimmen gehen