

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Datum: _____ ■ Arbeitsalltag/Alltag ■ freier Tag/WE ■ Urlaub

| | Uhrzeit | Essen | Getränke | Beschwerden | Anmerkungen |
|--------------------|---------|-------|----------|-------------|-------------|
| Frühstück | | | | | |
| Snack | | | | | |
| Mittagessen | | | | | |
| Snack | | | | | |
| Abendessen | | | | | |
| Snack | | | | | |