



Bauchgefühl

ERNÄHRUNGSTHERAPIE UND -BERATUNG

Ernährungstagebuch vom _____

Arbeits-/ Schul-/ Alltag

Wochenende/ Frei/ Ferien

Urlaub/ Unterwegs

Besonderheiten/ Notizen: _____

| | Uhrzeit | Ort, Art, Motivation | Essen | Getränke | Beschwerden | Anmerkungen |
|-------------|---------|----------------------|-------|----------|-------------|-------------|
| Frühstück | | | | | | |
| Snack | | | | | | |
| Mittagessen | | | | | | |
| Snack | | | | | | |
| Abendessen | | | | | | |
| Snack | | | | | | |