

Ernährungstagebuch



Datum:

1x pro Woche

BU:

Name:

Vorname:

KG:

| Mahlzeit | Situation | Gefühle-Gedanken | Hunger in Stufen | Menge | Nahrungsmittel unnd Getränke | Sättigung in Stufen | Gefühle-Gedanken |
|---------------------------|---------------|------------------|------------------|-------|---|---------------------|------------------|
| <i>Uhrzeit von ...bis</i> | <i>Anlass</i> | <i>vorher</i> | <i>1 bis 10</i> | | <i>alles was durch meinen Mund geht</i> | <i>1 bis 10</i> | <i>nachher</i> |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Diplom Ökotrophologin
 Martina Schneider
 zertifizierte Ernährungsberaterin

Wehrstraße 4
 60599 Frankfurt/M - Oberrad

069/653 009 17 0152/539 529 64
info@ernaehrungundlebensart.de
www.ernaehrungundlebensart.de