

Name:	MEIN ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH	Datum:
-------------	--------------------------	--------------

Uhrzeit	Nahrungsmittel / Speisen (Beschreibung)	Menge (ca. Gramm)	Getränke (Was, wie viel)	Warum habe ich gegessen (aus Hunger, Langeweile, Frust, Traurigkeit..) und wie habe ich mich danach gefühlt?

