



## Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
Frühstück 🕒 __:__				
Vormittag 🕒 __:__				
Mittag 🕒 __:__				
Nachmittag 🕒 __:__				
Abend 🕒 __:__				
Spätmahlzeit 🕒 __:__				



# Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
<b>Frühstück</b> 🕒 __:__				
<b>Vormittag</b> 🕒 __:__				
<b>Mittag</b> 🕒 __:__				
<b>Nachmittag</b> 🕒 __:__				
<b>Abend</b> 🕒 __:__				
<b>Spätmahlzeit</b> 🕒 __:__				



# Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
Frühstück 🕒 __:__				
Vormittag 🕒 __:__				
Mittag 🕒 __:__				
Nachmittag 🕒 __:__				
Abend 🕒 __:__				
Spätmahlzeit 🕒 __:__				



## Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
<b>Frühstück</b> 🕒 __:__				
<b>Vormittag</b> 🕒 __:__				
<b>Mittag</b> 🕒 __:__				
<b>Nachmittag</b> 🕒 __:__				
<b>Abend</b> 🕒 __:__				
<b>Spätmahlzeit</b> 🕒 __:__				



# Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
<b>Frühstück</b> 🕒 __:__				
<b>Vormittag</b> 🕒 __:__				
<b>Mittag</b> 🕒 __:__				
<b>Nachmittag</b> 🕒 __:__				
<b>Abend</b> 🕒 __:__				
<b>Spätmahlzeit</b> 🕒 __:__				



# Ernährungstagebuch

Datum:				
	Speisen/Menge	Getränke/Menge	Stimmung/Situation	Mögliche erkannte Muster
Frühstück 🕒 __:__				
Vormittag 🕒 __:__				
Mittag 🕒 __:__				
Nachmittag 🕒 __:__				
Abend 🕒 __:__				
Spätmahlzeit 🕒 __:__				



**Anmerkungen/Notizen:**