

**Ernährungstagebuch von \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_**

Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten bitte auch stets aufführen. Jeder Schokoriegel muss mit erfasst werden.

<b>Frühstück</b>			
<b>Was gegessen?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wieviel?</b>	<b>Wie zubereitet?</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>			
<b>Was gegessen?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wieviel?</b>	<b>Wie zubereitet?</b>

<b>Mittagessen</b>			
<b>Was gegessen?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wieviel?</b>	<b>Wie zubereitet?</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>			
<b>Was gegessen?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wieviel?</b>	<b>Wie zubereitet?</b>

<b>Abendessen</b>			
<b>Was gegessen?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wieviel?</b>	<b>Wie zubereitet?</b>