Ernährungstagebuch

Bitte schreiben Sie alles auf, was durch den Mund geht. Auch Medikamente, Getränke, Kaugummi...
Bitte geben Sie Mengen an: z.B. 250 g, 1 TL, 1 Glas oder handgroß.

Zeit	Lebensmittel mit Mengenangabe, Gewürze, Garzustand	Sport, Stress, Medikament	Beschwerden 1–6
z.B.: 8 Uhr	1 Tasse Kaffee 1 TL Zucker + 2 Knäcke + 2 TL Butter + 1 EL Kirschmarmelade	1 Aspirin	Bauchkrämpfe 3