

Ernährungstagebuch



Name: _____

Arbeitstag/Alltag freier Tag / WE Urlaub

Datum:				
	Uhrzeit	Essen / Menge in g	Getränke in dl	Motivation
Morgens				
Zwischenmahlzeit				
Mittags				
Zwischenmahlzeit				
Abends				
Snack				
Sport		Art der Bewegung	Uhrzeit	Dauer

- Legende:
- Motivation: Gefühlslage Bsp. müde, antriebslos, energievoll
 - Art der Bewegung: Sportart Bsp. Fitness, Spazieren, Fahrrad fahren, Fussball spielen
 - Dauer: Wie lange? Bsp. 2h, 1h
 - Getränke in dl: Bsp. 5dl Wasser
 - Essen in g: Mengenangabe Bsp. Haferflocken 60g, 20g Beeren, Handvoll Nüsse