

Ernährungstagebuch **vor Beginn** der Ernährungsberatung für 10 Tage

Datum	Mahlzeit	Lebensmittel	Ort	Trinkmenge
	Frühstück			
	Mittag			
	Abend			
	Zwischenmahlzeit			
	Frühstück			
	Mittag			
	Abend			
	Zwischenmahlzeit			
	Frühstück			
	Mittag			
	Abend			
	Zwischenmahlzeit			
	Frühstück			
	Mittag			
	Abend			
	Zwischenmahlzeit			
	Frühstück			
	Mittag			
	Abend			
	Zwischenmahlzeit			