



Ernährungstagebuch von..... Wochentag.....(Homeoffice, Zuhause, Wochenende)

Datum.....

Mahlzeiten & Getränke (Uhrzeit notieren)	Hungerlevel (0-5)	Sättigung (0-5)	Stimmung	Energielevel (0-5)	Symptome nach dem Essen	Stuhlgang
--	----------------------	--------------------	----------	-----------------------	----------------------------	-----------

Frühstück

.....
Snack

.....
Mittagessen

.....
Snack

.....
Abendessen

.....
Nach-Abendessen

.....
Getränke in Anzahl
Gläsern (250ml) ca.