food blessing
Diätologin * Katharina Buchta

MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)

DATUM	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	GEFÜHLE	AKTIVITÄTEN /SPORT

- Mengenangaben der Speisen können in Handvoll, Schöpfern, Gläsern, etc. angegeben werden
- Alkohol sollte ebenfalls protokolliert werden
- Sollte keine ganze Woche protokolliert werden können, bitte einen Wochenendtag hinzunehmen

food blessing
Diätologin * Katharina Buchta

MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)

DATUM	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	GEFÜHLE	AKTIVITÄTEN /SPORT

food blessing
Diätologin * Katharina Buchta

MEIN TÄGLICHER TELLER

(Ernährungstagebuch)

DATUM	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	GEFÜHLE	AKTIVITÄTEN /SPORT

Sonstige Notizen: _____

_____

_____

_____

Anmerkungen der Diätologin: _____

_____

_____