



Ernährungstagebuch

Was hast du heute zum Frühstück gegessen?

Uhrzeit

Was hast du heute zum Mittagessen gegessen?

Uhrzeit

Was hast du heute zum Abendessen gegessen?

Uhrzeit

Zwischenmahlzeiten:

1.

Uhrzeit

2.

Uhrzeit

3.

Uhrzeit

Gläser Wasser:

