

Ernährungstagebuch von.....

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.