

# Ernährungsgewohnheiten

Name, Vorname:

Grösse und Gewicht:

Tag 1, Datum:			Tag 2, Datum:		
Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl
<b>Morgenessen</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Zwischenmahlzeit</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Mittagessen</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Zwischenmahlzeit</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Nachtessen</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Spät</b>					
Gefühl n. d. Essen					
<b>Bemerkungen</b> <b>Sport/Bewegung</b>					

Tag 3, Datum:

Tag 4, Datum:

	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl
<b>Morgenessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Zwischenmahlzeit</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Mittagessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Zwischenmahlzeit</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Nachtessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Spät</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Bemerkungen</b> <b>Sport/Bewegung</b>						

**Tag 5, Datum:**

**Tag 6, Datum:**

	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl
<b>Morgenessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Zwischenmahlzeit</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Mittagessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Zwischenmahlzeit</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Nachtessen</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Spät</b>						
Gefühl n. d. Essen						
<b>Bemerkungen</b> <b>Sport/Bewegung</b>						

Tag 7, Datum:

Freiraum für Notizen ...

	Mahlzeiten	Süssgetränke/Wasser	ca. dl
<b>Morgenessen</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Mittagessen</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Zwischenmahlzeit</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Nachtessen</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Spät</b>			
Gefühl n. d. Essen			
<b>Bemerkungen</b>			
<b>Sport/Bewegung</b>			