

Ernährungstagebuch:

Bitte alle Mahlzeiten und Getränke sowie das danach auftretende „Bauchgefühl“ eintragen

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
„Bauchgefühl“							