Ernährungstagebuch

ERNÄHRUNG & LEBENSART

Name: **Vorname:** **Datum:**

kg Körpergewicht (1x pro Woche wiegen):

Uhrzeit	Hunger 1 bis 5	Menge Gramm/Einheit	Nahrungsmittel und Getränke Alles was durch den Mund geht. Auch nebenbei und zwischendurch.	Sättigung 5 bis 10	Bemerkung

Martina Schneider
Diplom Ökotrophologin
zertifizierte Ernährungsberaterin

Wehrstraße 4
60599 Frankfurt -Oberrad

069/653 009 17 0152/539 529 64
info@ernährung-und-lebensart.de
www.ernährung-und-lebensart.de