

# Mein Ernährungstagebuch



Datum:

Tag:

Uhr-zeit	Lebensmittel		Getränke		Bemerkungen
	Gramm Anzahl	Art	Anzahl 1 = 250 ml	Art	z.B. Unverträglichkeiten
					MORGENS
					Mittags
					Abends

Meine Ernährungsberatung: