Ernährungs-Tagebuch

PVE BAD ISCHL

Name: _____ **Datum:** **Wochentag:**

Mahlzeit **Von - bis**	**Wo hast du gegessen?**	**Essen** **(was und wie viel?)**	**Trinken** **(was und wie viel?)**	**Warum?**	**Wie?**	**Anmerkung**
Frühstück 7:15 - 7:20	Am Esstisch	½ Semmel mit Butter und Nutella	200ml Orangensaft 1 Tasse Kakao	Hunger	Hastig	Stress → verschlafen