

Tag: Datum:

Ernährungstagebuch

Name: E-Mail:

Alter: Körpergröße: Körpergewicht: BMI: Körperfett:

Ernährungsberatungsziel:

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Berufstätigkeit:

Sportliche Aktion/ Training (Uhrzeit von ... bis ...)

Bitte Hungerskala zu den Mahlzeiten (**H1-H10**) eintragen: H1= wenig Hunger bis H10= Riesen hunger!

Mahlzeit	Uhrzeit	Lebensmittel + Getränke
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		

Anmerkungen

.....