

Ernährungs- & Aktivitätstagebuch

Woche/Monat:

Tag	Zeit	Speisen	Getränke	Aktivität	Wirkung
Wochentag	Tageszeit	Was habe ich gegessen und wie viel?	Was habe ich getrunken und wie viel?	Wie habe ich mich bewegt und wie lange?	  
					  
					  
					  
					  
					  
					  
					  

Notizen: