# Ernährungstagebuch

Irene Noack
Ernährung-Bonn-Rhein-Sieg

Name: _____ Wochentag, Datum: _____ _____

Arbeitstag: ☐ Urlaubstag: ☐

| Wo gegessen? Zuhause, auswärts, im Auto, amSchreib-tisch | Uhrzeit | Portion/ Menge Handmaß Ess-, Teelöffel Tasse klein…. | Lebensmittel, Getränke | Bemerkungen z.B. bezogen auf Geschmack, Körpergefühl, Verhalten, Stimmung, Situation……. |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

© Irene Noack, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE