Ernährungstagebuch

Gemeinsam zum Erfolg

_____
Datum:

Uhrzeit:	Ort:	Menge:	Mahlzeit:	Symptome:	Medikament:	Schritte:

Beispiel:

Uhrzeit:	Ort:	Menge:	Mahlzeit:	Symptome:	Medikament
07:00:00	ZH	200 ml	Kaffee mit Milch und Agavendicksaft	Müde	1x Omeprazol
09:00:00	AR	150 g	Quark mit 1EL Haferflocken und Süßstoff	hunrig	-
13:00:00	MEN	150g	Putenfilet mit Salat (Tomaten, Gurken, Mais) und Yoghurtdressing, dazu 2 kl. Kartoffeln	Gestresst	1 L-Thyroxin …
		200 ml	Wasser (still)	satt	./.

Alle Mahlzeiten sollten eingetragen werden. Kürzel: ZH= zu Hause; AR (auf Arbeit), UW= unterwegs; MEN (in der Mensa),