

Ernährungstagebuch

Datum:	Name

Ernährungspraxis Natalia Lessmann

Bahnhofstr. 14, 29549 Bad Bevensen Tel.: 0174 / 308 78 33

info@ernaehrungspraxis-lessmann.de

Uhrzeit	Nahrungsmittel / Speisen Beschreibung	Menge ca. Gramm	Getränke was, wieviel	Anmerkungen / Situation z.B. wie habe ich mich gefühlt	Aktivitäten