Ernährungstagebuch

Ich bitte Sie, mir 7 Tage aufzuschreiben was Sie essen und trinken (Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten).
Die ungefähre Portionengrösse in Kaffeetassen oder Gramm (z.B. Kaffeetassen gekochter Reis) angeben.

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort Telefon E-Mail

Datum	Frühstück	Mittag	Abend	Zwischenmahlzeiten	Getränke

Datum	Frühstück	Mittag	Abend	Zwischenmahlzeiten	Getränke