ERNÄHRUNGSTAGEBUCH vom .....

	Mahlzeiten & Getränke *(Uhrzeit notieren)*	***Hunger-Level*** *(0-5)*	***Sättigung*** *(0-5)*	***Stimmung***	***Energie-Level*** *(0-5)*	***Symptome nach Essen***	***Stuhlgang***
Vor Frühstück							
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
Nach Abendessen							

Flüssigkeitszufuhr in Gläsern (250 ml): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15