

Ernährungstabelle

Wochentag Datum: 2006

Name: Vorname:

Nutzen Sie dieses Schema, um Ihren Ernährungsgewohnheiten auf die Spur zu kommen, tragen Sie Art und Menge der konsumierten Speisen, Snacks und Getränke ein (erfassen Sie bitte ALLES!)

	Speisen	Snacks usw.	Getränke	ml	Kal.
6 – 7 Uhr					
7 – 8 Uhr					
8 – 9 Uhr					
9 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 24 Uhr					
0 – 1 Uhr					
1 - 3 Uhr					
3 - 6 Uhr					
Summe					