Ernährungstagebuch

Woche ab _____

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	kcal	Wasser
Montag						○○○○ ○○○○
Dienstag						○○○○ ○○○○
Mittwoch						○○○○ ○○○○
Donnerstag						○○○○ ○○○○
Freitag						○○○○ ○○○○
Samstag						○○○○ ○○○○
Sonntag						○○○○ ○○○○

Notizen: Schlaf, Stimmung, wie der Tag lief