

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Was gab's zum Frühstück?
Bitte beschreib auch wie groß ca.
dein Stück Brot/Gebäck ist.

Mittags?

Am Abend?

Zwischen den Mahlzeiten? Obst,
Joghurts, Riegel, Süßigkeiten,
Knabbereien, eine kleine Jause etc.

Bitte beschreib die gegessenen
Dinge und deren Komponenten so
genau wie möglich – ein Stück,
eine kleine Handvoll, drei Esslöffel,
ein Dessertschüssel, ¼ Liter, eine
Handfläche groß usw reichen!

GETRÄNKE

Wann genau wie viel genau
ist, wenn du viel trinkst (über
1,5L am Tag) nicht besonders
wichtig, überschlagsmäßige
Gesamt mengen der
verschiedenen Getränke &
wie viel Zucker/Milch du zB in
Tee/Kaffee gibst ist jedoch





		
		
		
		
		