


























Mein Frühstück

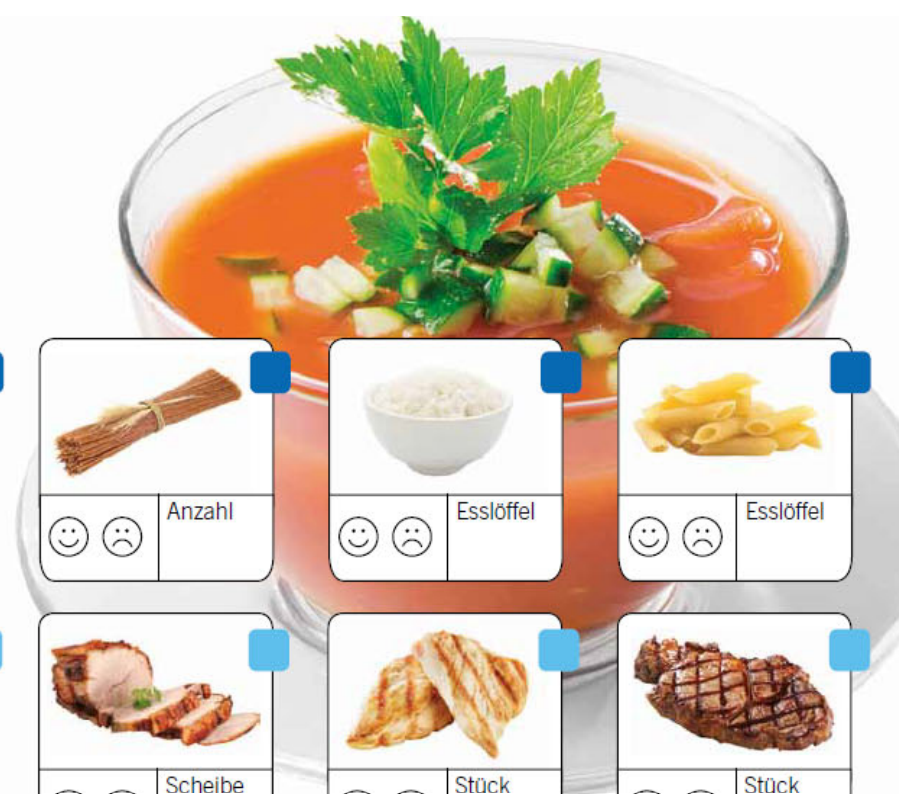
Uhrzeit _____


























 Stück	 Stück	 Scheibe	 Stück	 Stück	 Stück	 Esslöffel
 Scheibe	 Scheibe	 Scheibe	 Scheibe	 Scheibe	 Stück	 Teelöffel
 Teelöffel	 Teelöffel	 Teelöffel	 Esslöffel	 Esslöffel	 Esslöffel	 Stück
 Stück	 Stück	 Stück	 Stück	 Becher	 Becher	

Mein Mittagessen

Uhrzeit _____



 Tasse	 Tasse	 Stück	 Anzahl	 Esslöffel	 Esslöffel	 Stück
 Esslöffel	 Scheibe	 Scheibe	 Scheibe	 Stück	 Stück	 Stück
 Portion	 Portion	 Esslöffel	 Esslöffel	 Stück	 Teelöffel	 Teelöffel
 Esslöffel	 Stück	 Stück	 Stück	 Becher	 Eiskugel	

Notizen

Mein Abendessen

Uhrzeit _____



 Stück	 Stück	 Scheibe	 Stück	 Stück	 Stück	 Esslöffel
 Scheibe	 Stück	 Scheibe	 Scheibe	 Esslöffel	 Stück	 Esslöffel
 Esslöffel	 Stück	 Teelöffel	 Esslöffel	 Becher	 Becher	 Stück
 Stück	 Stück	 Stück	 Stück	 Teller	 Stück	

Notizen _____



Meine Getränke

Uhrzeit

 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Tasse</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Tasse</p> <p>😊 ☹️</p>
 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Glas</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Tasse</p> <p>😊 ☹️</p>	 <p>Tasse</p> <p>😊 ☹️</p>

Notizen

Meine Zwischenmahlzeit








Uhrzeit

 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️
 Portion 😊 ☹️	 Portion 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️
 Becher 😊 ☹️	 Becher 😊 ☹️	 Eiskugel 😊 ☹️	 Stück 😊 ☹️			



Notizen

Ernährungscheck

						
Meine Summe						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Richtwerte (werden von Ihrer Ernährungsberaterin ausgefüllt)						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>