

Mein Ernährungstagebuch

Mahlzeiten	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück __ : __ Uhr		<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Emotionen <input type="radio"/> Appetit/ Lust <input type="radio"/> Andere: _____
Mittagessen __ : __ Uhr		<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Emotionen <input type="radio"/> Appetit/ Lust <input type="radio"/> Andere: _____
Abendessen __ : __ Uhr		<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Emotionen <input type="radio"/> Appetit/ Lust <input type="radio"/> Andere: _____
Snacks		<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Emotionen <input type="radio"/> Appetit/ Lust <input type="radio"/> Andere: _____

Dauer	Aktivität	Belastungsintensität
__ : __ Min.		<input type="radio"/> gering <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> hoch

