

TAGEBUCH VOM ESSEN UND TRINKEN

Datum: _____

Arbeits-, Schultag *Wochenende, Feiertag, Ferien*

Wann? (Mahlzeit/Uhrzeit, von ... bis ...)	Wieviel? (Menge in g, Tee- bzw. Eßlöffel, Portionen, ...)	Was? (Lebensmittel, Gericht, Garmethode, Zubereitung, ...)	Bemerkungen? Besonderes? Beschwerden? Befinden? Blutzuckerwerte?...