

**KOPIERVORLAGE**  
**BITTE ÜBER 1 WOCH FÜHREN**  
**WICHTIG: Bitte Mengen angeben und in die Strichliste übertragen!**

## Meine Tagesübersicht

**NAME:** \_\_\_\_\_ **Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_  
**Datum:** \_\_\_\_\_ **Wochentag:** \_\_\_\_\_

<i><b>Mahlzeit</b></i>	<i><b>Ich habe gegessen</b></i>	<i><b>Ich habe getrunken</b></i>
<b>Frühstück</b>		
<i><b>eventuell Zwischenmahlzeit</b></i>		
<b>Mittagessen</b>		
<i><b>eventuell Zwischenmahlzeit</b></i>		
<b>Abendessen</b>		
<b>Sonstige Nahrungsaufnahme</b>		

**Sport:**     **JA** (welche Sportart und wie lange): \_\_\_\_\_  
                   **NEIN** \_\_\_\_\_

**Besonderheiten an diesem Tag:** \_\_\_\_\_  
(z.B. Grillparty; Geburtstagsfeier)

