

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

Meine Tagesübersicht

NAME: _____ **Geburtsdatum:** _____
Datum: _____ **Wochentag:** _____

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

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

Besonderheiten an diesem Tag: _____
(z.B. Grillparty; Geburtstagsfeier)

