



Esstagebuch

Schreiben Sie in die Tabelle, **wann** Sie gegessen haben. Schreiben Sie so genau wie möglich, **was** Sie gegessen haben (z.B. Salat mit italienischer Sauce selbstgemacht / gekauft) und **wie viel** Sie gegessen haben (eine ungefähre Angabe reicht, Sie müssen die Menge nicht abwägen). Schreiben Sie zusätzlich auf, was und wie viel Sie **trinken**. Schreiben Sie zudem auf, wie, was und wie lange Sie Sport gemacht haben. **Machen Sie ein Foto von je 1 Hauptmahlzeit und bringen diese in die Beratung mit.**

Wann, wie und wo?	Was	Wie viel	Bewegung / Sport



Wann, wie und wo?	Was	Wie viel	Bewegung / Sport

