Annette Englert
Diätassistentin &
gastroenterologische Ernährungsberatung VDD

Breite Straße 5 | 67067 Ludwigshafen | Telefon: 0621 - 549 65 863 | Telefax: 03212 - 112 58 33 | E-Mail: info@eb-lu.de

Ernährungstagebuch

Name: _____ **Tag:** _____ **Datum:** _____

Uhrzeit und **Dauer**	Wo wurde gegessen	Lebensmittel/Getränke (incl. Menge und Zubereitung - z.B. paniert, frittiert)	Warum wurde gegessen?	Sonstiges (Stress / Ärger , Sport , Heißhunger, nicht satt geworden...)