

Mein Ernährungstagebuch

Heute habe ich 600 Gramm Gemüse gegessen (1 Einheit/100 Gramm)



So viel Wasser habe ich heute getrunken
(1 Einheit/500 Milliliter)



In dieser Situation bin ich schwach
geworden



Darauf bin ich heute besonders stolz



Das habe ich heute
gegessen

Hier habe ich gegessen
(z.B. am Esstisch,
vor dem Fernseher,
unterwegs, Kantine)

So habe ich mich
danach gefühlt

Das nehme ich mir für morgen vor

(z.B. mehr Wasser trinken, weniger Zucker essen, Linsennudeln probieren...)

