

Schreiben Sie auf was Sie essen

Datum:

Uhrzeit	Nahrungsmittel z.B. Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Fleisch, Brot, Wurst, Käse, Obst	Genussmittel z.B. Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen, Süßspeisen, Chips, Nüsse	Getränke z.B. Cola, Limonade, Bier, Wein, Fruchtsäfte, gesüßter Tee oder Kaffee
7.00 h – 9.00 h			
9.00 h – 11.00 h			
11.00 h – 13.00 h			
15.00 h – 17.00 h			
17.00 h – 19.00 h			
19.00 h – 21.00 h			
21.00 h – 24.00 h			

Empfehlung: Schreiben Sie auf, bevor Sie es essen. Wenn Sie es dann doch nicht essen, streichen Sie es einfach wieder durch.