

meine Tagesübersicht

NAME: _____ Geburtsdatum: _____

Datum: _____ Wochentag: _____

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

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

NEIN

Besonderheiten an diesem Tag:

(z.B. Grillparty; Geburtstagsfeier)