

# Esstagebuch

Wochentag und Datum:

Zeit und Ort:	Essen und Trinken (was und wieviel: Stück, Gramm, Teelöffel, Esslöffel, dl)	Kommentar (Essgeschwindigkeit, Hunger, Lust oder Frust...)
	Frühstück	
	Vormittag	
	Mittagessen	
	Nachmittag	
	Abend/Nacht	