Ernährungstagebuch  
  
Datum: [Datum]  
  
Mahlzeit 1: Frühstück - [Beispiel: Vollkornbrot mit Käse]  
Mahlzeit 2: Mittagessen - [Beispiel: Salat mit Hähnchen]  
Mahlzeit 3: Abendessen - [Beispiel: Reis mit Gemüse]