**📝 Ernährungstagebuch**

**Kalorienziel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| **Mahlzeit** | **Uhrzeit** | **Lebensmittel & Menge** | **Kalorien (ca.)** | **Bemerkungen (z. B. Hunger, Stimmung)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Frühstück ☀️ |  |  |  |  |
| Snack 🍎 |  |  |  |  |
| Mittagessen 🍲 |  |  |  |  |
| Snack 🍪 |  |  |  |  |
| Abendessen 🌙 |  |  |  |  |
| Snack 🥜 |  |  |  |  |

**Kalorien (insgesamt): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Fazit des Tages:**