Dipl. oec. troph. Anette von Laffert

Ernährungstagebuch

Name: Datum: Arbeitstag: ja ☐
nein ☐

Zeitraum von – bis	Portion / Menge	Speisen und Getränke	Ort der Mahlzeit	Anmerkungen (z. B. Beschwerden, Begleitpersonen, Situation)

Anette v. Laffert | Ernährungsberatung und -therapie
Grindelhof 8 | 20146 Hamburg | Tel. 0152 - 02014775
alaffert@gmx.de | www.essfit.de