

Ernährungs- & Symptom Tracker

Datum _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Symptome

Wie habe ich mich danach gefühlt?

Uhrzeit

Stärke

FRÜHSTÜCK 🕒 _____	
HUNGERSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÄTTIGUNGSSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MITTAGESSEN 🕒 _____	
HUNGERSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÄTTIGUNGSSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ABENDESSEN 🕒 _____	
HUNGERSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÄTTIGUNGSSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SNACK 🕒 _____	
HUNGERSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÄTTIGUNGSSKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4
		1 2 3 4

