Ernährungstagebuch - ANTIPASTO 1&2

Datum: Name: Aktuelles Gewicht:

FMD-Zyklus: FMD-Tag:

Uhrzeit	**Nahrungsmittel / Speisen** (Beschreibung)	**Menge** (ca. Gramm)	**Getränke** (Was, wieviel)	**Verträglichkeit** (z.B. wie habe ich mich gefühlt) **Hungergefühl**