# Ernährungstagebuch - VEGTUS

Datum: Name: Aktuelles Gewicht:

Gruppe: Vegan ☐ Keto ☐ Kontrolle ☐ Diät-Tag:

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