



MAG. MARTINA MÜLLER
Diätologin

✉ office@martina-mueller.at
☎ +43 681 20226548
www.martina-mueller.at

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: _____

Wochentag Wochenende

Datum: _____

Tag: ____ von 7

Uhrzeit	Speisen, Lebensmittel (+ Portion, Menge)	Getränke (+Menge)	Wo wurde gegessen	Anmerkung*

*z.B. sportliche Aktivität, Befindlichkeit, Beschwerden oder Unwohlsein (Sodbrennen, Völlegefühl, Durchfall...), Medikamenteneinnahme, etc.

Diätologin
Gesundheitswissenschaftlerin
Ernährungstherapeutin