



Gerlinde Theiss

Darmgesundheit & Wohlbefinden

Taglieberstraße 6/1/1
1230 Wien

Ernährungstagebuch

Art der Mahlzeit	Was?	Warum wurde gegessen?	Befinden
(Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snack, Zwischenmahlzeit,...)	(inkl. Schätzwert der Menge bzw. Portionsgröße)	(Hunger, Gusto, Langeweile,...)	(noch hungrig, satt, sehr satt, überessen, Übelkeit, aufgebläht,...)