Mein Ernährungstagebuch

31.01.2023

Frühstück

7:30

Haferbrei mit Haferflocken, Haferkleie, Banane, Zimt, Mandeln und laktosefreier Milch

Wie ging es dir danach?

Mittagessen

12:00

Reis mit Karotte und Zucchini, frischen Kräutern und Rührei

Wie ging es dir danach?

Snacks

15:30

laktosefreier Quark, Orange, Haferflocken, Mandeln, Honig

Wie ging es dir danach?

Abendessen

18:30

Dinkelbrot mit Butter, Käse und Gurkenscheiben

Wie ging es dir danach?

Wie war deine Stimmung?

Wie viel hast du dich bewegt?

Wie viel hast du getrunken?

Das lief heute nicht gut:

ich habe mich mit meinem Bruder gestritten

Dafür bin ich heute dankbar: mein Bauch tat nicht weh, ich habe mich mit Freunden getroffen, Spaziergang mit meiner Familie