

# Ernährungsplan auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mahlzeit							
Befindlichkeit							
Mahlzeit							
Befindlichkeit							
Mahlzeit							
Befindlichkeit							
Mahlzeit							
Befindlichkeit							
Mahlzeit							
Befindlichkeit							

Erst Frühstück (F), Zwischenmahlzeit (Z), Mittag (M), Abendessen (A) oder die Uhrzeit in der Spalte Mahlzeit eintragen und dann die Mahlzeit an sich.

Die Befindlichkeiten nach dem Essen notieren, z.B. Skala 1 – 10 sowie ein H für Hunger und kH, wenn kein Hunger vorhanden war. Gutes Gelingen.