

Essprotokoll

	Datum:					Datum:					Datum:					Datum:					Datum:				
	●	◐	◑	◒	○	●	◐	◑	◒	○	●	◐	◑	◒	○	●	◐	◑	◒	○	●	◐	◑	◒	○
Frühstück																									
<input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit 1																									
Mittagessen																									
<input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit 2																									
Abendessen																									
<input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit 3																									

Bemerkungen

Legende:	 (fast) alles gegessen	 ca. 3/4	 ca. die Hälfte	 ca. 1/4	 (fast) nichts gegessen
----------	---	---	--	---	--