

Ernährungstagebuch von: \_\_\_\_\_ für den \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_  
 (Name, Vorname) Datum heute

Wann wurde gegessen?	Wo wurde gegessen?	Wie wurde gegessen?	Warum wurde gegessen?	Wie viel und was wurde gegessen und getrunken?	Genuss?	Wie war das Gefühl?	Eigene Notiz und Anmerkung
Uhrzeit	vor dem TV etc.	Ruhe, Eile, Stehen, alleine etc.	Hunger, Ärger, Sorgen, Stress etc.	Gramm, Größe, ml, Anzahl etc.	Konnten Sie es genießen?	satt, voll, leicht, unzufrieden, zufrieden	

