



Ernährungstagebuch - Wochentag: Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So, den _____

Name: _____

evtl. Besonderheiten: _____

Bewegung / Sport (was / Dauer in Min):

Wann?	Wo oder mit wem?	Befinden vor dem Essen	Wie viel?	Was?	Getränke?	Befinden nach dem Essen?
<i>Uhrzeit</i>	<i>z.B. alleine zu Hause, mit Partner, mit Freunden im Restaurant</i>	<i>z.B. gestresst, hungrig, Heißhunger, gelangweilt, traurig</i>	<i>z.B. in g, EL, TL, Scheibe, Handvoll, Stückzahl</i>	<i>Alle Lebensmittel, und Snacks, Streichfette, Öle, Soßen (so genau wie möglich)</i>	<i>Was und wie viel? z.B. in ml, Liter oder Glas</i>	<i>z.B. satt, zufrieden, übersättigt, unzufrieden, schlechtes Gewissen, Völlegefühl</i>