

# Ernährungs-Tagebuch

Name: \_\_\_\_\_ MO, DI, MI, DO, FR, SA, SO, den \_\_\_\_\_

Arbeitstag    freier Tag   eventuelle Besonderheit: \_\_\_\_\_

<b>Wann?</b>  Uhrzeit	<b>Wo?</b> <b>Mit wem?</b>  z.B. alleine zu Hause, mit Freunden im Restaurant	<b>Befinden vor dem Essen?</b>  z. B. gestresst, entspannt, hungrig, gelangweilt, traurig, Appetit, Heißhunger	<b>Wie viel?</b>  z.B. in g, EL, TL, Stück, Scheibe, Portion, Hand voll	<b>Was?</b>  <b>alle Lebensmittel und Snacks</b>  Streichfette, Öle, Soßen nicht vergessen (so genau wie möglich!)	<b>Getränke?</b>  <b>Was und wie viel?</b>  z. B. in ml, Liter oder Glas	<b>Befinden nach dem Essen?</b>  z.B. zufrieden, satt, übersättigt, unzufrieden, schlechtes Gewissen