



## Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

<b>Wann habe ich gegessen? Uhrzeit</b>	<b>Was habe ich gegessen? Lebensmittel und Getränke (mit ungefähre Mengenangaben)</b>	<b>Wo habe ich gegessen? Ort, Esssituation</b>	<b>Warum habe ich gegessen? Motivation (Hunger, Appetit,...)</b>	<b>Wie habe ich gegessen? Essverhalten (schnell, langsam,...)</b>	<b>Wie geht es mir nach dem Essen? (Sättigung, Völlegefühl, Zufriedenheit?)</b>

Platz für Anmerkungen, wie Bewegung, Stress, Beschwerden, Medikamente, etc.: