

Ernährungstagebuch

Name:..... Größe (cm):..... Gewicht (kg):..... Datum:.....

<u>Wann?</u>	<u>Was? Lebensmittel und Getränke (wenn möglich genaue Inhaltsstoffe):</u>	<u>Wo?</u>	<u>Warum?</u>	<u>Gefühl?</u>
FrühstückUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>
ZwischenmahlzeitUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>
MittagessenUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>
ZwischenmahlzeitUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>
AbendessenUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>
SpätmahlzeitUhr		<input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/>	<input type="radio"/> gesättigt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/>

Bewegung/ Sport (Art und Dauer): _____