



Ernährungstagebuch von: _____

Datum: _____

Wochentag: _____

Was esse oder trinke ich?			Wo bin ich?	Wie geht es mir?
Uhrzeit	Lebensmittel / Getränk	Menge ¹⁾	Ort ²⁾	Wahrnehmung ³⁾
Zmorge				
Znüni				
Zmittag				
Zvieri				
Znacht				
später				

ACHTUNG: Saucen, Salatsaucen, Bonbons, etc. nicht vergessen!

Ein durchschnittlicher Tag?

¹⁾ z. B. in Stk., Gramm (g) , Deziliter (dl), Esslöffeln (EL), Teelöffel (TL), eine Handvoll (H)

²⁾ Zuhause, am Arbeitsplatz, TakeAway, Selbstbedienung, Kantine, Restaurant

³⁾ Stress, Ärger, Völlegefühl, Heisshunger, Übelkeit, Langeweile, müde, traurig, einsam....

