

GLOW

your life

Ernährungsberatung mit 

Dein
Ernährungstagebuch

Nadine Wester-Ebbinghaus

Ernährungsberaterin mit 

Dein Ernährungstagebuch für 7 Tage

Willkommen in deinem persönlichen Ernährungstagebuch.

Dieses Tagebuch wird dich nun die nächsten 7 Tage begleiten und damit das auch gut klappt, kommt hier eine kurze Erklärung dazu.

1. Pro Tag gibt es eine Seite in deinem Tagebuch.
Auf jeder Seite bitte als erstes das **Datum** und den **Wochentag** in dem petrolfarbenen-Header eintragen
2. Nun geht es ans Essen – für jede Mahlzeit gibt es eine Zeile (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 2x die Zeile Snack)
 - a. Als erstes in **Spalte 1 Wann+Was**: trägst du ein was du gegessen hast
 - b. **Spalte 2 Wie viel**: Hier bitte ich dich Mengenangaben einzutragen.
Du musst deine Mahlzeiten nicht abwägen, aber Angaben wie: 1 Hand voll Möhren, 1 Hand voll Erbsen dazu 2 Hände voll Nudeln (gekocht), Gewürze (Salz (mit Jod?), Pfeffer, Paprika, etc., 2TL Öl – usw.
sollten es schon sein, so das ich am Ende ohne deine Mahlzeiten wirklich gesehen zu haben, abschätzen kann, wie viel du von was gegessen hast.
Auch wenn du mal schreibst einen vollen tiefen Teller Spaghetti Bolognese, kann ich damit gut was anfangen, solange der Teller eine normale Größe hat und nicht super groß oder winzig klein ist 😊
 - c. **Spalte 3, 4 und 5 Wo, Wie Warum**: musst du nur ankreuzen und ist pro Spalte relativ selbsterklärend denke ich 😊
 - d. **Spalte 6 Genuss**: Essen ist so viel mehr als einfach nur den Hunger stillen oder essen weil man es ja „muss“. Deshalb gibt es diese zwei Spalten am Ende. Jetzt denkst du vielleicht „aber ich esse doch nur was mir schmeckt, warum sollte es anders sein?“ – ich kann dir aus eigener Erfahrung berichten: Als ich verschiedenste Ernährungsformen und Diäten probiert habe, habe ich auch Dinge gegessen die mir absolut

Dein Ernährungstagebuch für 7 Tage

nicht geschmeckt haben, aber die halt auf dem Speiseplan standen – ist ja schließlich gesund...

Also bitte ehrlich einkreisen

+ = hat super geschmeckt konnte ich genießen

+/- = hat grundsätzlich geschmeckt fehlt aber vielleicht noch was zum wirklich guten Genuss

- = hat gar nicht geschmeckt, konnte ich gar nicht wirklich genießen, oder habe ich sogar nicht aufgegessen

- e. Wo wir dann auch in **Spalte 7** angekommen sind dem **Gefühl**: Wie ist dein Gefühl NACH dem Essen? Geht es dir gut oder eher weniger? Wenn du andere „Symptome“ wie Blähbauch, Magenschmerzen, Durchfall, saures Aufstoßen, etc. hast bitte in die freie Zeile eintragen. Wenn diese Zeile nicht reichen sollte, einfach einen Zettel mit dazu nehmen und dort weiter schreiben 😊.

Super das waren alle Zeilen und Spalten zum Essen.

Zum Schluss darf aber natürlich das **trinken** nicht fehlen, dazu bitte unten den petrolfarbenen Streif nutzen und so viele Kreise ankreuzen, wie du am Tag getrunken hast.

Hier zählt jedoch nur Wasser oder ungesüßter Kräuter-Tee.

Wenn du Saft, Limonade oder auch Kaffee mit Milch oder Zucker trinkst, bitte in die Spalten des Essens eintragen (Bsp.: ein großes Glas Saft oder eine kleine Tasse Kaffee mit etwas Milch). Kaffee schwarz, grünen oder schwarzen Tee bitte auch in die Essensspalten eintragen, da dies Einfluss auf die Nährstoffaufnahme hat 😊.

So das wars auch schon, jetzt ist die Erklärung doch etwas länger geraten als gedacht 😊, aber ich denke jetzt sollten keine Fragen offen sein. Wenn doch schreib mich gerne über bekannte Wege an 🙏.

Jetzt viel Spaß beim ausfüllen deines Tagebuchs!

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____				
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____				
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____				
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____				
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____				

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)

Datum: _____

Wochentag: _____

Wann+Was?	WIE VIEL?	WO?	WIE?	WARUM?	GENUSS?	GEFÜHL?
Frühstück	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Mittagessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Snack	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____
Abendessen	Menge:	◇ zu Hause	◇ in Ruhe	◇ Hunger	+	◇ satt
		◇ vor dem TV	◇ in Eile	◇ Appetit		◇ (zu)voll
		◇ draußen	◇ im Stehen	◇ Weil andere gegessen haben		◇ leicht
		◇ Restaurant	◇ im Sitzen	◇ Ärger / Stress		◇ zufrieden
		◇ Fast Food	◇ allein	◇ Langeweile		◇ unzufrieden
		◇ Kantine	◇ mit Anderen	◇ Gewohnheit		◇ müde
		◇ _____	◇ _____	◇ Freude / Belohnung		◇ _____
		◇ _____	◇ _____	◇ _____		◇ _____

trinken: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (pro Glas 250ml)