

Ernährungstagebuch

Datum:

Wann?	Wo?	Wie?	Warum?	Was und wieviel gegessen?	Was und wieviel getrunken?	Gefühl	sonstiges
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	
Uhrzeit	zu Hause vor dem Fernseher Gaststätte Imbiss/Fastfood Kantine Vesper	in Ruhe in Eile im Stehen im Sitzen alleine mit anderen	Appetit Ärger Langeweile Belohnung weil andere gegessen haben Hunger Stress Gewohnheit			satt voll zufrieden unzufrieden enttäuscht weiter gelüstig	