

Ernährungs- und Genusstagebuch

NAME:

DATUM:

Wann wurde gegessen?	Wo wurde gegessen?	Wie wurde gegessen?	Warum wurde gegessen?	Wie viel und was wurde gegessen/getrunken?	Welchen Genusspunkt bekommt das Essen?	Wie habe ich mich danach gefühlt?	Eigene Rubrik/Notizen
Frühstück Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	
Zwischendurch Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	
Mittagessen Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	
Zwischendurch Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	
Abendessen Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	
Später Uhrzeit: -----	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere gegessen haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> -----	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> -----	

Wie könnte ich meine Mahlzeiten vollwertiger und genussvoller gestalten?

