

Ernährungsprotokoll – wo, wie, warum, wie viel habe ich gegessen

<i>Wann wurde gegessen?</i>	<i>Wo wurde gegessen?</i>	<i>Wie wurde gegessen?</i>	<i>Warum wurde gegessen?</i>	<i>Wie viel und was wurde gegessen/getrunken?</i>	<i>Welchen Genusspunkt bekommt das Essen?</i>	<i>Wie habe ich mich danach gefühlt?</i>	<i>Eigene Rubrik/Notizen</i>
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"/>	