

Bitte notieren Sie alles was sie über den Tag verteilt essen und trinken. Schreiben Sie auch auf, wann Sie essen, in welcher Menge und warum. Jede Kleinigkeit ist wichtig. Lassen Sie bitte nichts aus und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Frühstück

Uhrzeit?	Gefühle?	Hunger?	Wo?	Gesundes Essen?	Menge?

Zwischenmahlzeit

--	--	--	--	--	--

Mittagessen

--	--	--	--	--	--

Zwischenmahlzeit

--	--	--	--	--	--

Abendessen

--	--	--	--	--	--

Zwischenmahlzeit

--	--	--	--	--	--