Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ernährungstagebuch

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Arbeitstag □ freier Tag □

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Lebensmittel/Getränke** | **Portionsgröße (Bspw. kl. Teller, doppelte Portion**, Handvoll, Wasserglas, Maßkrug**)** | **Setting (Bspw. mit der Familie am Tisch, hektisch im Auto, mit Kollegen in der Mittagspause, Ablenkung durch Smartphone/TV/Radio…)** | **Gründe für die Mahlzeit (, Hauptmahlzeit, Hunger, Stress, Langeweile, Belohnung…)** | **Sättigung 2 Std. nach dem Essen 1-10** | **Hunger 2 Std. nach dem Essen 1-10** |
|  |  |  |  |  |  |  |