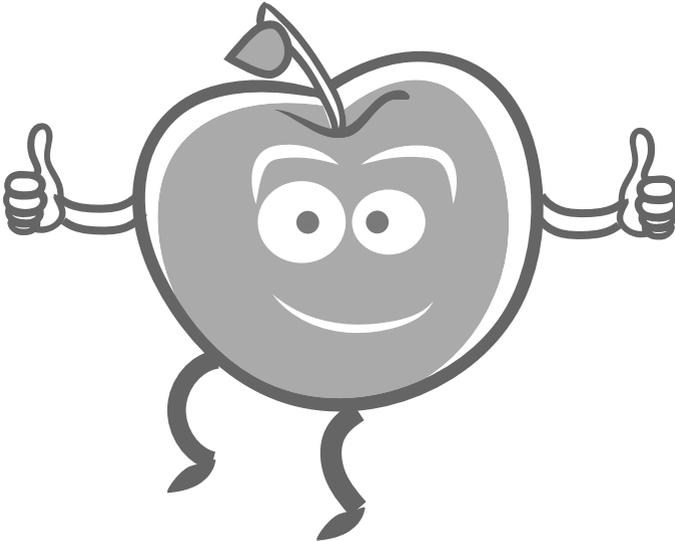


Ernährungstagebuch



Beispieltag

Mahlzeit 1



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt
Kleine Schale Müsli mit Handvoll Heidelbeeren	8:30 Uhr	zu Hause	mit Peter	hungrig und müde	satt und energiegeladen

Mahlzeit 2



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt
2 Hände Nudeln mit 1 Schöpfer Käsesauce und 3 Scheiben Schinken	13:00 Uhr	in der Kantine auf Arbeit	mit Jana und Marie	sehr hungrig und erschöpft	satt aber müde und etwas überfüllt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt
1 kleine Tasse Milchkaffee und eine kleine Praline	15:30 Uhr	im Cafébereich der Kantine	mit Jana	bisschen gereizt und Drang auf Süßes	Schuldgefühle wegen Praline und schnell wieder Hunger bekommen

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt
1 Hand Reis mit 1 Schöpfer Gemüse Currysauce und ein mittleres Stück Hähnchenbrust	19:00 Uhr	zu Hause	mit Peter	sehr hungrig und fertig	satt und glücklich

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt
1 Kugel Schokolade mit 3 Esslöffeln Vanillesoße	21:00 Uhr	zu Hause	alleine	Bedürfnis nach Schokolade	glücklich aber trotzdem Schuldgefühle

Tag 1

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 2

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühl

Wie hab ich
mich danach
gefühl

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühl

Wie hab ich
mich danach
gefühl

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 3

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 4

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 5

Mahlzeit 1



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 2



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 6

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Tag 7

Mahlzeit 1



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 2



Was
hab ich
gegessen

Wann
hab ich
gegessen

Wo hab ich
gegessen

Mit wem
hab ich
gegessen

Wie hab ich
mich davor
gefühlt

Wie hab ich
mich danach
gefühlt

Mahlzeit 3



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 4



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt

Mahlzeit 5



Was hab ich gegessen	Wann hab ich gegessen	Wo hab ich gegessen	Mit wem hab ich gegessen	Wie hab ich mich davor gefühlt	Wie hab ich mich danach gefühlt