

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



ERNÄHRUNGSBERATUNG ERKELENZ
LISA WASSENHOVEN

Name: _____ Datum: _____ Wochentag: _____

MAHLZEITEN	LEBENSMITTELAUSWAHL	GETRÄNKE	WARUM?	WIE?	DANACH...	NOTIZEN
Frühstück Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	Blähungen? Durchfall? Verstopfung?
Zwischendurch Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	
Mittagessen Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	
Zwischendurch Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	
Abendessen Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	
Spätmahlzeit Uhrzeit:			☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Frust ☐ _____	☐ In Gesellschaft ☐ Alleine ☐ Vor dem TV ☐ Außer-Haus ☐ _____	☐ Satt ☐ Zufrieden ☐ Völlegefühl ☐ Unzufrieden ☐ _____	