

Ernährungsanalyse



Name:

Datum:	Wann habe ich was gegessen?	Warum?	kcal
Uhrzeit:			
Datum:	Wann habe ich was gegessen?	Warum?	kcal
Uhrzeit:			
Datum:	Wann habe ich was gegessen?	Warum?	kcal
Uhrzeit:			
Datum:	Wann habe ich was gegessen?	Warum?	kcal
Uhrzeit:			

WICHTIG! Alles möglichst genau mit Mengenangabe notieren, alle Getränke mit aufführen!

Was habe ich warum gegessen - Bitte eintragen!

Beispiel:

Uhrzeit: 11:00 100g Vollmilkschokolade

4

1=normales Hungergefühl; 2=Heißhunger; 3=Stress; 4=Belohnung; 5=Langeweile