

Ernährungsprotokoll mit Sättigung, Stimmung und Beschwerden

Name: _____

Datum: _____

Gewicht: _____ kg

Uhrzeit	Gefühle/Gedanken vor dem Essen	Nahrungsmittel/Getränk		Sättigung %	Gefühle/Gedanken/Beschwerden nach dem Essen
		Menge	Art		

Antje Müller, endlich entspannt essen, Jägerpfad 39, 31789 Hameln, Tel. 05151-406396 - www.antjemueller.de - willkommen@antjemueller.de

Das ist mir beim Aufschreiben aufgefallen: _____

Ernährungsprotokoll mit Tagesstruktur:

Name: _____

Datum: _____

Gewicht: _____ kg

Zeit	Anlass/Mahlzeit	Nahrungsmittel/Getränk		Warum habe ich gegessen	Stimmung (Smilies)
		Menge	was		

Antje Müller, endlich entspannt essen, Jägerpfad 39, 31789 Hameln, Tel. 05151-406396 - www.antjemueller.de - willkommen@antjemueller.de

Das ist mir beim Aufschreiben aufgefallen: _____

Ernährungsprotokoll ganz einfach

Name: _____

Datum: _____

Gewicht: _____ kg

Uhrzeit	Essen		trinken

Antje Müller, endlich entspannt essen, Jägerpfad 39, 31789 Hameln, Tel. 05151-406396 - www.antjemueller.de - willkommen@antjemueller.de

Das ist mir beim Aufschreiben aufgefallen: _____
