
















Name:

Datum:

Wochentag: MO DIE MI DO FR SA SO

Arbeit (FS, SS, NS) Frei/ Wochenende
















Mahl/ Zeit	Ort	Essmotiv	Wie?	Menge /Lebensmittel & Gewürze / Getränke	Gefühle	Sonstiges
Frühstück Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
zwischen- durch Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Mittag Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
zwischen- durch Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Abendessen Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Medikamente				Bewegung / Sportart: _____ Schritte /Tag: Belastungsintensität: •gering • mittel •hoch Dauer: _____		

Name:

Datum:

Wochentag: MO DIE MI DO FR SA SO

Arbeit (FS, SS, NS) Frei/ Wochenende

Mahl/ Zeit	Ort	Essmotiv	Wie?	Menge /Lebensmittel & Gewürze / Getränke	Gefühle	Sonstiges
Frühstück Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
zwischen- durch Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Mittag Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
zwischen- durch Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Abendessen Uhrzeit __:__	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam		<input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____   	
Medikamente				Bewegung / Sportart: _____		
				Schritte /Tag: _____		
				Belastungsintensität: •gering • mittel •hoch		
				Dauer: _____		