

# Ernährungstagebuch



Datum: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Diese Woche kümmere ich mich insbesondere um: \_\_\_\_\_

| Wochentag         | Mahlzeit           | Gericht | Getränke/Menge | Körperl. Befinden<br>(z. B. wohlig,<br>Völlegefühl,<br>Blähungen, etc.) |
|-------------------|--------------------|---------|----------------|---|
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Montag</b>     | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Dienstag</b>   | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Mittwoch</b>   | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Donnerstag</b> | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Freitag</b>    | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Samstag</b>    | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |
|                   | Frühstück          |         |                |   |
| <b>Sonntag</b>    | Mittagessen        |         |                |   |
|                   | Abendessen         |         |                |   |
|                   | Zwischenmahlzeiten |         |                |   |

Darum habe ich zwischendurch gesnackt:

- Hunger
- Stress/Frust/Ärger/Trauer
- Gewohnheit
- Langeweile
- Gesellschaft

Alkohol:

- Ja
- Nein

Das habe ich diese Woche Schönes erlebt/dafür war ich dankbar:

---

---

---

Diese Gerichte waren besonders lecker und taten mir gut:

---

Diese Gerichte haben mir nicht gut getan/mochte ich nicht:

---

Das ist mir sonst noch aufgefallen:

---

Rückblick auf meine Woche:

- Ich snacke zu viel
- Ich esse zu viele Süßigkeiten
- Ich esse zu wenig Gemüse
- Ich koche selten selbst
- Ich trinke zu wenig
- Ich habe häufig Heißhunger