

Essprotokoll von \_\_\_\_\_

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

Seite 1

Wann?	Wo?	Wie?	Essgrund	Was? Nahrungsmittel und Getränke	Wie viel?	Genuss- faktor?	Gefühl danach	Bemerkungen
Frühstück Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> auswärts <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> allein <input type="radio"/> in Gesellschaft <input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> gestresst <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> schnell <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Lust <input type="radio"/> Ärger <input type="radio"/> innere Unruhe <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> andere		<input type="radio"/> Handvoll x: <input type="radio"/> dl x: <input type="radio"/> gr. x: <input type="radio"/> % Pack: <input type="radio"/> Teller x: <input type="radio"/> Stück x: <input type="radio"/> Portion x: <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		
Zwischendurch Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> auswärts <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> allein <input type="radio"/> in Gesellschaft <input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> gestresst <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> schnell <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Lust <input type="radio"/> Ärger <input type="radio"/> innere Unruhe <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> andere		<input type="radio"/> Handvoll x: <input type="radio"/> dl x: <input type="radio"/> gr. x: <input type="radio"/> % Pack: <input type="radio"/> Teller x: <input type="radio"/> Stück x: <input type="radio"/> Portion x: <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		
Mittagessen Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> auswärts <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> allein <input type="radio"/> in Gesellschaft <input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> gestresst <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> schnell <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Lust <input type="radio"/> Ärger <input type="radio"/> innere Unruhe <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> andere		<input type="radio"/> Handvoll x: <input type="radio"/> dl x: <input type="radio"/> gr. x: <input type="radio"/> % Pack: <input type="radio"/> Teller x: <input type="radio"/> Stück x: <input type="radio"/> Portion x: <input type="radio"/> andere	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		

Zwischendurch Uhrzeit:	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> zu Hause</li> <li><input type="radio"/> bei der Arbeit</li> <li><input type="radio"/> auswärts</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> allein</li> <li><input type="radio"/> in Gesellschaft</li> <li><input type="radio"/> in Ruhe</li> <li><input type="radio"/> gestresst</li> <li><input type="radio"/> vor dem TV</li> <li><input type="radio"/> schnell</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hunger</li> <li><input type="radio"/> Lust</li> <li><input type="radio"/> Ärger</li> <li><input type="radio"/> innere Unruhe</li> <li><input type="radio"/> Stress</li> <li><input type="radio"/> Gewohnheit</li> <li><input type="radio"/> Belohnung</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Handvoll x:</li> <li><input type="radio"/> dl x:</li> <li><input type="radio"/> gr. x:</li> <li><input type="radio"/> % Pack:</li> <li><input type="radio"/> Teller x:</li> <li><input type="radio"/> Stück x:</li> <li><input type="radio"/> Portion x:</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> 🚫</li> </ul>		
Abendessen Uhrzeit:	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> zu Hause</li> <li><input type="radio"/> bei der Arbeit</li> <li><input type="radio"/> auswärts</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> allein</li> <li><input type="radio"/> in Gesellschaft</li> <li><input type="radio"/> in Ruhe</li> <li><input type="radio"/> gestresst</li> <li><input type="radio"/> vor dem TV</li> <li><input type="radio"/> schnell</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hunger</li> <li><input type="radio"/> Lust</li> <li><input type="radio"/> Ärger</li> <li><input type="radio"/> innere Unruhe</li> <li><input type="radio"/> Stress</li> <li><input type="radio"/> Gewohnheit</li> <li><input type="radio"/> Belohnung</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Handvoll x:</li> <li><input type="radio"/> dl x:</li> <li><input type="radio"/> gr. x:</li> <li><input type="radio"/> % Pack:</li> <li><input type="radio"/> Teller x:</li> <li><input type="radio"/> Stück x:</li> <li><input type="radio"/> Portion x:</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> 🚫</li> </ul>		
Später Uhrzeit:	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> zu Hause</li> <li><input type="radio"/> bei der Arbeit</li> <li><input type="radio"/> auswärts</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> allein</li> <li><input type="radio"/> in Gesellschaft</li> <li><input type="radio"/> in Ruhe</li> <li><input type="radio"/> gestresst</li> <li><input type="radio"/> vor dem TV</li> <li><input type="radio"/> schnell</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hunger</li> <li><input type="radio"/> Lust</li> <li><input type="radio"/> Ärger</li> <li><input type="radio"/> innere Unruhe</li> <li><input type="radio"/> Stress</li> <li><input type="radio"/> Gewohnheit</li> <li><input type="radio"/> Belohnung</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Handvoll x:</li> <li><input type="radio"/> dl x:</li> <li><input type="radio"/> gr. x:</li> <li><input type="radio"/> % Pack:</li> <li><input type="radio"/> Teller x:</li> <li><input type="radio"/> Stück x:</li> <li><input type="radio"/> Portion x:</li> <li><input type="radio"/> andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> 🚫</li> </ul>		
Wann?	Wo?	Wie?	Essgrund	Was?	Wie viel?	Genussfaktor?	Gefühl danach	Bemerkungen