

Tagesplan-Ernährungsprotokoll für: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: MO DI MI DO FR SA SO

Wann Uhrzeit  F= Frühstück Z= Zwischen MZ M= Mittagessen A= Abendessen S= Snack	Wo  H= zu Hause R= Restaurant K= Kantine U= Unterwegs	Wieviel  Gramm Stück Handmaß Liter	Was  <b>Essen/Getränke</b>  genaue Bezeichnung, z. B. Gouda 45% Fett, 125g; Coca-Cola 250ml,...	Warum haben Sie gegessen/getrunken?  H= Hunger A= Appetit L= Langeweile F= Frust S= Stress V=Verfügbarkeit	Befinden Wie ging es Ihnen während dem Essen?			Befinden Wie ging es Ihnen nach dem Essen?			Symptome/ Gefühl  W= Wohlfühlen U= Unwohlsein SG= schlechtes Gewissen E= Ekel
											