

Abbildung 6 Muster für ein Essprotokoll

Name:				Datum:						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Arbeitstag	Freier Tag		
FR = Frühstück ME = Mittagessen AE = Abendessen ZM = Zwischenmahlzeit			ZH = Zuhause U = Unterwegs K = Kantine S = Schule			R = Restaurant SI = Schnellimbiss FF = Fast Food Restaurant				
Aufgestanden:				Uhr		Zu Bett gegangen:			Uhr	
Mahlzeit Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel			Situation, Symptome, Gefühle, usw. (z.B. Stress, Hunger, Langeweile usw.)				