

Ernährungs- und Genuss-Tagebuch				Name:		Datum:	
Wann wurde gegessen?	Wo wurde gegessen?	Wie wurde gegessen?	Warum wurde gegessen?	Was und wieviel wurde gegessen und getrunken?	Genusspunkte?	Gefühl?	Eigene Rubrik/Notizen:
Frühstück Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause	<input type="radio"/> in Ruhe	<input type="radio"/> Hunger / <input type="radio"/> Appetit		☺	<input type="radio"/> satt	
	<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> in Eile	<input type="radio"/> weil andere essen			<input type="radio"/> voll	
	<input type="radio"/> auf der Strasse	<input type="radio"/> im Stehen	<input type="radio"/> Ärger/Stress			<input type="radio"/> leicht	
	<input type="radio"/> Restaurant	<input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> Langeweile			<input type="radio"/> zufrieden	
	<input type="radio"/> Imbiss/Fastfood	<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> Gewohnheit			<input type="radio"/> unzufrieden	
	<input type="radio"/> Kantine/Firma	<input type="radio"/> mit anderen	<input type="radio"/> Belohnung/Freude		☹	<input type="radio"/> hungrig	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Zwischendurch Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause	<input type="radio"/> in Ruhe	<input type="radio"/> Hunger / <input type="radio"/> Appetit		☺	<input type="radio"/> satt	
	<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> in Eile	<input type="radio"/> weil andere essen			<input type="radio"/> voll	
	<input type="radio"/> auf der Strasse	<input type="radio"/> im Stehen	<input type="radio"/> Ärger/Stress			<input type="radio"/> leicht	
	<input type="radio"/> Restaurant	<input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> Langeweile			<input type="radio"/> zufrieden	
	<input type="radio"/> Imbiss/Fastfood	<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> Gewohnheit			<input type="radio"/> unzufrieden	
	<input type="radio"/> Kantine/Firma	<input type="radio"/> mit anderen	<input type="radio"/> Belohnung/Freude		☹	<input type="radio"/> hungrig	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Mittagessen Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause	<input type="radio"/> in Ruhe	<input type="radio"/> Hunger / <input type="radio"/> Appetit		☺	<input type="radio"/> satt	
	<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> in Eile	<input type="radio"/> weil andere essen			<input type="radio"/> voll	
	<input type="radio"/> auf der Strasse	<input type="radio"/> im Stehen	<input type="radio"/> Ärger/Stress			<input type="radio"/> leicht	
	<input type="radio"/> Restaurant	<input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> Langeweile			<input type="radio"/> zufrieden	
	<input type="radio"/> Imbiss/Fastfood	<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> Gewohnheit			<input type="radio"/> unzufrieden	
	<input type="radio"/> Kantine/Firma	<input type="radio"/> mit anderen	<input type="radio"/> Belohnung/Freude		☹	<input type="radio"/> hungrig	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Zwischendurch Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause	<input type="radio"/> in Ruhe	<input type="radio"/> Hunger / <input type="radio"/> Appetit		☺	<input type="radio"/> satt	
	<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> in Eile	<input type="radio"/> weil andere essen			<input type="radio"/> voll	
	<input type="radio"/> auf der Strasse	<input type="radio"/> im Stehen	<input type="radio"/> Ärger/Stress			<input type="radio"/> leicht	
	<input type="radio"/> Restaurant	<input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> Langeweile			<input type="radio"/> zufrieden	
	<input type="radio"/> Imbiss/Fastfood	<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> Gewohnheit			<input type="radio"/> unzufrieden	
	<input type="radio"/> Kantine/Firma	<input type="radio"/> mit anderen	<input type="radio"/> Belohnung/Freude		☹	<input type="radio"/> hungrig	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Abendessen Uhrzeit:	<input type="radio"/> zu Hause	<input type="radio"/> in Ruhe	<input type="radio"/> Hunger / <input type="radio"/> Appetit		☺	<input type="radio"/> satt	
	<input type="radio"/> vor dem Fernseher	<input type="radio"/> in Eile	<input type="radio"/> weil andere essen			<input type="radio"/> voll	
	<input type="radio"/> auf der Strasse	<input type="radio"/> im Stehen	<input type="radio"/> Ärger/Stress			<input type="radio"/> leicht	
	<input type="radio"/> Restaurant	<input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> Langeweile			<input type="radio"/> zufrieden	
	<input type="radio"/> Imbiss/Fastfood	<input type="radio"/> allein	<input type="radio"/> Gewohnheit			<input type="radio"/> unzufrieden	
	<input type="radio"/> Kantine/Firma	<input type="radio"/> mit anderen	<input type="radio"/> Belohnung/Freude		☹	<input type="radio"/> hungrig	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	