

Essprotokoll

Name:

Datum:

Wochentag:

Arbeitstag arbeitsfrei

Mahlzeit/ Dauer	Situation (Wo? Mit wem? Anlass?...)	Menge	Nahrungsmittel (auch Getränke)	Bemerkenswertes (Hunger? Satt? Geschmack? Gefühle? Gedanken? Neues? ...)	Aktivitäten (welche? vorher / danach?)