



Datum:

Name:

Wochentag:

Uhrzeit/Ort Notieren Sie wo und wann Sie gegessen haben (in Ruhe zu Hause, in der Kantine, außer Haus, vor dem TV, neben der Arbeit)	Speisen Notieren Sie alle Zutaten inkl. Gewürze, bei Fertigprodukten den genauen Produktnamen + Zutatenliste/Nährwerte aufbewahren (Foto), die Menge (in g/ml/EL usw.) + Art der Zubereitung (roh, gekocht, geschält etc.)	Getränke Notieren Sie alle Getränke möglichst exakt, weitere Zutaten (z.B. Zucker im Tee), Menge des Getränks (in ml)	Mit wem haben Sie gegessen? (mit der Familie, allein, bei Freunden usw.)	Warum haben Sie gegessen? (Hunger, Langeweile, Appetit, weil andere gegessen haben etc.) Wie hat es Ihnen geschmeckt? 