



1.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)

Uhrzeit	Was wurde gegessen? (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	Was wurde getrunken? (Menge, Portion, Getränk)	Warum wurde gegessen? (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	Anmerkungen (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	Traten Beschwerden auf? (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

Bewegung/sportliche Betätigung:



**2.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**



**3.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**



**4.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**



**5.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**



**6.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**



**7.Tag (Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_)**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Was wurde gegessen?</b> (Portion, Menge, Speise, Lebensmittel)	<b>Was wurde getrunken?</b> (Menge, Portion, Getränk)	<b>Warum wurde gegessen?</b> (Hunger, Langeweile, Gusto, Frust, Belohnung, Gewohnheit)	<b>Anmerkungen</b> (Wo wurde gegessen, wie haben Sie sich gefühlt?)	<b>Traten Beschwerden auf?</b> (Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...)

**Bewegung/sportliche Betätigung:**