

Essenstagebuch für die zuckerfreie Woche

Datum	Frühstück	Vormittag	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen
Das war mein Essen (Zutaten, Nährstoffe, bei Fertiggerichten Zutaten notieren):					
Uhrzeit: Wann habe ich gegessen?					
Das war mein Trinken (kalorienfrei bzw. kalorienreiche Flüssigkeiten separat aufschreiben):					
Wie schnell war ich wieder hungrig?					
Habe ich daher nochmals etwas gegessen? Wenn ja, was?					
So habe ich mich vor dem Essen gefühlt? (stressig, langweilig, Streit)					
So habe ich mich nach dem Essen gefühlt? (Schreib morgens bitte auch deine Schlafqualität auf)					
Was habe ich an Bewegung gemacht? (Alltagsaktivitäten & Sport)					
So viel Alkohol habe ich getrunken:					