

Ernährungsprotokoll

Zeit & Dauer	Situation, Gedanken, Gefühle VOR dem Essen	Hunger-/ Durstgefühl	Portion/Menge	Lebensmittel und Getränke	Sättigungsgefühl	Situation, Gedanken, Gefühle NACH dem Essen

Trinkprotokoll