

Ernährungstagebuch



Datum / Uhrzeit	Nahrung	Standort	Umfeld	Handlung	Emotion vor dem Essen	Emotion nach dem Essen	Kalorien

Beispiel:

<i>Datum</i>	<i>Nahrung</i>	<i>Standort</i>	<i>Umfeld</i>	<i>Handlung</i>	<i>Emotion vor dem Essen</i>	<i>Emotion nach dem Essen</i>	<i>Kalorien</i>
01.02.							
8 h	Latte Macchiato mit Zucker + V-Sirup	Zuhause	Allein	Nach dem Aufstehen	Müde	Fit	240
9 h	Zwei Schokokekse	Büro	Kollegin Tina	PC hochgefahren	Gelangweilt	Schlechtes Gewissen/ Unzufrieden	145
9:10 h	Latte M. mit Zucker + 1 kleines Stk. Linzer Torte	Küche im Büro	Kollegin Leslie	Vom Büro in die Küche gelaufen	Gelangweilt	Unzufrieden	600
9:45 h	1 Glas Coca Cola (250ml)	Büro	Kollegin Tina	E-Mail geschrieben	Gelangweilt, müde	Fitter durch Koffein, schlechtes Gewissen wg. Zucker	105
10:15 h	1 Keks	Büro	Kollegin Tina	Kundentelefonat	Gelangweilt	Neutral	75
10:30 h	Latte M. mit Zucker + kleines Stk. Käse	Küche im Büro	Alleine	Kundentelefonat	Gelangweilt	Unbefriedigt	250
11:45 h	Karamellbonbon	Büro	Kollegin Tina	Mit Tina über Kunden diskutiert	Genervt	Immer noch genervt	20
12:00 h	Kässpätzle + Salat Mousse au chocolat Cola 220 ml	Kantine	Mehrere Kollegen	Projekt für den Außendienst besprochen	Neutral	Voll	680 530 105

© Julia Sahn 2022