



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH Adipositaszentrum Allgäu am Klinikum Memmingen

Name _____ • Grösse _____ (cm) • Gewicht _____ (kg) • Datum _____

Wann	Lebensmittel & Getränke	Wo?	Warum	Gefühl
Frühstück ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischendurch ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischendurch ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Später ____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Gesättigt <input type="radio"/> Voll <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____

Portion (kl. Teller, gr. Teller):

Bewegung/Sport (Art und Dauer):