

Essprotokoll vom _____

Name: _____

Datum/ Uhrzeit	Ort/ Aktivität	Nahrungsmittel und Getränke (Art und Menge)	Ereignisse, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen vor dem Essen	Gedanken, Gefühle, Verhalten und körperliche Empfindungen nach dem Essen