

Esstagebuch von:

Tag und Datum:

Gewicht am 1. Tag

Gewicht am 5. Tag

Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport
Beispiel: Montag 7.00	2 Stück Ruchbrot 2 Teelöffel Konfitüre, 1 EL Honig 1 Kaffee mit 1.5dl Vollmilch		
12.00	¼ Teller Teigwaren mit 5g Butter ½ Teller Broccoli gedämpft 1 Pouletbrüstli angebraten in 1 TL Bratfett 2 Schokoriesen Kaffee mit 2 Würfelzucker		15.00 10 Miuten Muskeltraining
14.00	1 Apfel		
20.00	Im Restaurant: ¾ Pizza Margerit		



Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport

Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport

Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport

Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport

Zeit / Tag	Menge und Was	Gefühle / Emotionen	Bemerkung /Sport