

# Ernährungs- und Genussstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Praxis für Ernährungsberatung  
**Sabine Jipp**  
 Diplom-Oecotrophologin

Wann wurde gegessen?	Wo wurde gegessen?	Wie wurde gegessen?	Warum wurde gegessen?	Wie viel und was wurde gegessen/getrunken?	Welchen Genusspunkt bekommt mein Essen?	Wie habe ich mich danach gefühlt?	Eigene Rubrik/Notizen
<b>Frühstück</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	
<b>Zwischendurch</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	
<b>Mittagessen</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	
<b>Zwischendurch</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	
<b>Abendessen</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	
<b>Später</b>  <b>Uhrzeit:</b> .....	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> Restaurant/Gaststätte <input type="radio"/> Imbiss/Fastfood-Rest. <input type="radio"/> Kantine/Firma <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen <input type="radio"/> allein <input type="radio"/> mit anderen <input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> weil andere geg. haben <input type="radio"/> Ärger/Stress <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung/Freude <input type="radio"/> .....	Menge/Lebensmittel:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> leicht <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden <input type="radio"/> .....	