

Essprotokoll – Name:

Bitte direkt nach dem Essen eintragen – nicht erst im Nachhinein!

Datum / Wochentag / Uhrzeit	Wie fühlte ich mich vor dem Essen/Trinken?	Was habe ich vor dem Essen/Trinken gemacht? Wo war ich?	Nahrungsaufnahme / Trinkmenge	Heiß- hunger? Ja / nein?	Erbrechen: Ja / Nein?	Abführ- mittel Diuretika?	Was habe ich anschließend gedacht, gefühlt und sonst noch getan?