

| Tag/<br>Mahlzeit           | wo | mit wem | Appetit<br>auf was | warum<br>Essen | Aktivität<br>beim Essen | Befinden nach<br>Essen |
|----------------------------|----|---------|--------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Montag</b> <b>was</b>   |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück               |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück               |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen                |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit           |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit               |    |         |                    |                |                         |                        |
| <b>Dienstag</b> <b>was</b> |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück               |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück               |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen                |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit           |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit               |    |         |                    |                |                         |                        |

| Tag/<br>Mahlzeit             | wo | mit wem | Appetit<br>auf was | warum<br>Essen | Aktivität<br>beim Essen | Befinden nach<br>Essen |
|------------------------------|----|---------|--------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Mittwoch</b> <b>was</b>   |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen                  |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit             |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                   |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| <b>Donnerstag</b> <b>was</b> |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück                 |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen                  |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit             |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                   |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit                 |    |         |                    |                |                         |                        |

| Tag/<br>Mahlzeit          | wo | mit wem | Appetit<br>auf was | warum<br>Essen | Aktivität<br>beim Essen | Befinden nach<br>Essen |
|---------------------------|----|---------|--------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Freitag</b> <b>was</b> |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen               |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit          |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit              |    |         |                    |                |                         |                        |
| <b>Samstag</b> <b>was</b> |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen               |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit          |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit              |    |         |                    |                |                         |                        |

| Tag/<br>Mahlzeit          | wo | mit wem | Appetit<br>auf was | warum<br>Essen | Aktivität<br>beim Essen | Befinden nach<br>Essen |
|---------------------------|----|---------|--------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Sonntag</b> <b>was</b> |    |         |                    |                |                         |                        |
| 1. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| 2. Frühstück              |    |         |                    |                |                         |                        |
| Mittagessen               |    |         |                    |                |                         |                        |
| Zwischenmahlzeit          |    |         |                    |                |                         |                        |
| Abendessen                |    |         |                    |                |                         |                        |
| Spätmahlzeit              |    |         |                    |                |                         |                        |



© Dr. Antonie Danz