Essprotokoll **Name:** **Datum:**

Mahlzeit von…bis	Situation, Anlass wo, mit wem?	Hunger (in %)	Nahrungsmitte/ Getränke Alles was im Magen landet	Sättigung (in %)	Heiß-hunger, Erbrechen	Gedanken vor / nach dem Essen	Gefühle vor / nach dem Essen	Aktivitäten vor / nach dem Essen