Wann habe ich gegessen?	Wieviel? (Bitte abwiegen/ schätzen)	Was habe ich gegessen und getrunken? (Bitte alles aufschreiben. Auch Süßigkeiten, Streichfett, Getränke u.Ä.)	Wie habe ich mich dabei gefühlt? (z.B. sauer, im Stress, entspannt, glücklich, traurig etc.)	Alles eingetragen? ✓

© PHe FUX