

Essprotokoll

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