Ernährungsprotokoll

		Was wurde gegessen?				Getränke (Mineral, Kaffee, Tee etc.)		
Datum	**Uhrzeit**	**Anzahl**	**Einheit** (Stk., Schöpfer, Esslöffel ...)	**Lebensmittel**	**Stimmung od. Grund**	**Art d. Flüssigkeit**	**Menge** (ml)	**Wie war der Geschmack?**

zu Stimmung oder Grund: z. B. Hunger, Langeweile, Frust, Ablenkung etc.
Wie war der Geschmack: z. B. Hat mir eigentlich gut geschmeckt, hat mir gar nicht geschmeckt, etc.