

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
51											
52											
53											
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											
63											

Angaben bitte immer in:

TL= Teelöffel

EL= Esslöffel

Stückzahl z.B. 2 Scheiben

gegart, gegrillt, gekocht, usw.

Gläser, Flaschen, Liter

natur, mariniert, usw.

Bei Anmerkung bitte folgendes eintragen:

Warum habe ich gegessen? Gewohnheit

Hunger

Langeweile

Stress

Lust, Freude

Sonstiges:_____

Danach war ich: satt

"pappsatt"

hungrig

Kontakt

Achim Barth - Beratung, Coaching & Seminare / Athletikschmiede

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel.: 0711-280 778 90

Mail: info@achim-barth.de

www.achim-barth.de