Essprotokoll

Name _____ Wochentag und Datum _____, _____

Mahlzeit von … bis …	mit wem	Situation *vor* dem Essen, Gedanken, Gefühle, Appetit auf	Hunger (in %)	Menge	Lebensmittel/Getränk	Satt (in %)	Heiß-hunger-attacke (ja/nein)	Gewichtsregulierende Maßnahmen (Sport, Erbrechen, Abführmittel …)	Situation *nach* dem Essen, Gedanken, Gefühle

Wunderer/Schnebel: Interdisziplinäre Essstörungstherapie, Beltz Verlag • Weinheim und Basel