

Essprotokoll von Hans Muster

1. Tag

04.10.2012

Donnerstag

| | Was esse und trinke ich? | | Wo, mit wem und wie esse ich? | | | Wie ist meine Stimmung? |
|-----------|--|---|---|--------------------------|--|-------------------------|
| Uhrzeit | Menge | Lebensmittel/Getränke | Ort | Personen | Geschmack | |
| 06.00 Uhr | 2 dl 180 g 3 EL 1 Stk. | 1 Tasse Tee ungesüßert Nature Joghurt Haferflocken Kiwi | zu Hause, sitzend am Esstisch | mit Partner | lecker | müde |
| 09.00 Uhr | 2 dl 1 Stk. (50 g) | Tasse Kaffee mit 1 Portion Kaffeeahm Brötchen aus Weissmehl | in der Kantine | mit Arbeits- kollegen | | gestresst |
| 12.00 Uhr | 100 g 50 g 1 Stk. 30 g 1/2 20 g 40 g 3 dl | Cesar-Salat: Poulet Eisbergsalat Tomate Sbrinz Ei (gekocht) französische Salatsauce 1 Scheibe Ruchbrot Coca-Cola | im Restaurant | alleine | Fleisch gebraten, Salatsauce fettig | gut |
| 15.30 Uhr | 120 g | 1 Apfel (mittel) | im Geschäft, sitzend am Arbeitsplatz | alleine | sauer | in Eile |
| 18.30 Uhr | 60 g 2 EL 60 g 120 g 120 g 2 EL 23 g 1 dl | Kopfsalat (roh) Olivenöl und Essig/Senf Reis (roh) gegart Rindsgeschnetzeltes Brokkoli (gedämpft) Rapsöl Schokolade (Branchli) Espresso (schwarz, ohne Zucker) | zu Hause | mit Partner | fein | sehr entspannt |
| 22.00 Uhr | 2 dl 2 EL | Milch Ovomaltine | zu Hause, stehend | alleine | süss | müde |
| | | auf den ganzen Tag verteilt 1 l Mineralwasser | | | | |