

|                          | MAHLZEIT | GETRÄNKE | GRÜNDE   |
|--------------------------|----------|----------|--|
| <b>FRÜHSTÜCK</b>         |          |          | <input type="checkbox"/> Gewohnheit<br><input type="checkbox"/> Hunger / Durst<br><input type="checkbox"/> Langeweile<br><input type="checkbox"/> Frust<br><input type="checkbox"/> Lust / Freude<br><br>WURDEN SIE SATT?<br><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
| <b>ZWISCHEN MAHLZEIT</b> |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
| <b>MITTAGESSEN</b>       |          |          | <input type="checkbox"/> Gewohnheit<br><input type="checkbox"/> Hunger / Durst<br><input type="checkbox"/> Langeweile<br><input type="checkbox"/> Frust<br><input type="checkbox"/> Lust / Freude<br><br>WURDEN SIE SATT?<br><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
| <b>ZWISCHEN MAHLZEIT</b> |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
| <b>ABENDESSEN</b>        |          |          | <input type="checkbox"/> Gewohnheit<br><input type="checkbox"/> Hunger / Durst<br><input type="checkbox"/> Langeweile<br><input type="checkbox"/> Frust<br><input type="checkbox"/> Lust / Freude<br><br>WURDEN SIE SATT?<br><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |
| <b>ABEND-SNACK</b>       |          |          |  |
|                          |          |          |  |
|                          |          |          |  |