

Datum	Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner	Avond
Tijd						
WAAR						
Met wie?						
Trigger						
Honger gevoel						
Hoofd/maaghonger						
Gemoedstoestand voor het eten						
Oorzaak gemoedstoestand						
Verzadigingsgevoel?						
Gemoedstoestand na het eten						
Willen of moeten?						
Aanvullende info						