

Datum: Wat ga ik eten/drinken?	Tijd	Wat heb ik gegeten/gedronken?	Noodplan bij vooraf bedachte lastige momenten	Eetdrangmomenten Cijfer eetdrang van 1 tot 10 Omschrijving situatie, gevoel, gedachten, gedrag, lichamelijke sensaties	Indien er sprake is geweest van dwangmatig overeten: Wat waren de uitlokkers? Wat was de context? Heb ik geprobeerd een pauze tussen de drang om te eten en het overeten in te lassen?
Ontbijt					
Tussendoor					
Lunch					
Tussendoor					

Avondeten					
Tussendoor					

Wat ging goed vandaag?
Indien er sprake was van dwangmatig overeten, wat zijn oplossingen voor de volgende keer?