

Hungerskala

EAT YOUR WAY

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erklärung zur Hungerskala

- 1: hungernd, schwach
- 2: sehr hungrig
- 3: hungrig, leichtes Magenknurren
- 4: erster Hunger, Gedanken an Essen
- 5: Zufrieden, weder hungrig noch satt
- 6: angenehm satt
- 7: leichtes Völlegefühl
- 8: Völlegefühl
- 9: übermässig satt, unangenehm
- 10: Unwohlsein, Magenschmerzen, Übelkeit