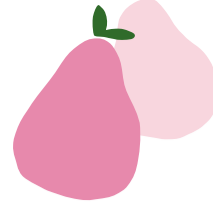




Dein Ernährungstagebuch



Datum:

Zeit	Essen / Trinken z.B. 3 Reiswaffeln	Beschwerden 1 leicht - 5 stark	Wie fühlst du dich müde, entspannt, gestresst..	Weglassen z.B. Bananen
Morgens				
Mittags				
Abends				

