

Datum:		Name:		
	Eiweiss/ Proteine	Gemüse	Kohlenhydrate	Früchte
Morgen				
Znüni				
Mittag				
Zvieri				
Abend				
Flüssigkeit			Süsses	
Sonstiges:				

Datum:				
	Eiweiss/ Proteine	Gemüse	Kohlenhydrate	Früchte
Morgen				
Znüni				
Mittag				
Zvieri				
Abend				
Flüssigkeit			Süsses	
Sonstiges:				