

Mein Ernährungstagebuch



Frühstück



Wie ging es dir danach?



Mittagessen



Wie ging es dir danach?



Snacks



Wie ging es dir danach?



Abendessen



Wie ging es dir danach?



Wie war deine Stimmung?



Wie viel hast du dich bewegt?



Wie viel hast du getrunken?



Das lief heute nicht gut:

♥ **Dafür bin ich heute dankbar:**

Meine Wohlfühl-Rezepte

Rezept:

Zutaten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zubereitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept:

Zutaten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zubereitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

