



**Datum:** \_\_\_\_\_

	Essen	Trinken	was macht die Seele?
<b>Morgens:</b>			
Zwischenmahlzeit:			
<b>Mittags:</b>			
Zwischenmahlzeit:			
<b>Abends:</b>			
Zwischenmahlzeit:			
<b>Sportliches:</b>			



Habe ich mich heute an  
meine eigene Vorgabe  
gehalten?

