

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)

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

Frühstück

---

Mittag

---

Abendbrot

---

\*

Wasser/Tee (je 100 ml)  
\* Zwischenmahlzeit

Bewegung (je 10 Min.)