



Ess- und Trinktagebuch

Datum	Zeit	Essen, Menge	Trinken, Menge	Gefühl nach dem Essen	Wieso gegessen	Wo gekauft	Wo gegessen	Mit wem
Zmorge								
Znüni								
Zmittag								
Zvieri								
Znacht								
Bettmüpfeli								
Bewegung								