

Tages Journal

DATUM

KALORIENBUDGET

Mein Essen

Frühstück

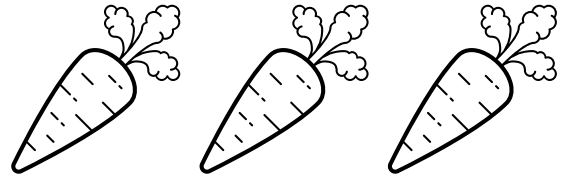
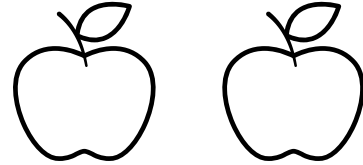
Snack

Mittag

Snack

Abendessen

Obst & Gemüse

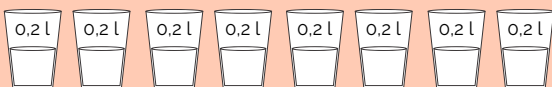


So habe ich mich 30 Minuten bewegt

Anzahl meiner Schritte

meine Entspannung

So viel habe ich getrunken



Schlaf



Das war gut heute

Stimmung

