ECHT VITAL®

Das Ernährungstagebuch

Datum:

Uhrzeit & Ort	Nahrungsmittel	Menge	Grund	Notizen
8:50 Uhr - zu Hause	Toast mit Butter & Marmelade, Kaffee	120 g 330 ml	Frühstück	Appetitlosigkeit, ca. 600 kcal