

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHE

This week's goals:

- ☐ eat better
- ☐ cook more
- ☐ prep more

WOCHE	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	WASSER/ TEE: 1.5-2 L
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				