

Esstagebuch POSIMA

Name:.....Vorname:.....Geburtstag:.....Beginn-Datum:.....KW:.....						
Tag/Datum	Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Zwischenmahlzeit
Gewicht am:						
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						
Gewicht am:						
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						
Welche Menge?: KP = kleine Portion MP = mittlere Portion GP = große Portion ZV = zu viel						