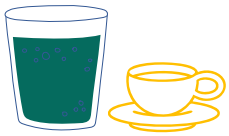
DATUM:

ERNÄHRUNGSPLAN

UHRZEIT	WO?	ESSEN WAS UND WIEVIEL	 GETRÄNKE WAS UND WIEVIEL	SYMPTOME/ ANMERKUNGEN	BEWEGUNG	GEFÜHLE