

Datum: -----

  2 Gläser Wasser mit Zitrone 2

   1-3 Tassen Eichenrindentee  3

   3 Tassen Brennessel-Löwentau-~~tee~~ Tee 3

   Wasser 3

3 Mahlzeiten:

1x/Woche Green-Smoothie-Fastentag

1. ___ Uhr: _____ 2

___ Uhr: _____ -1

2. ___ Uhr: _____ 2

___ Uhr: _____ -1


3. ___ Uhr: _____ 2

___ Uhr: _____ -1

kein Getreide 1

keine Milch 1



kein Zucker 1

Gut kauen! 

Gesamt: 20
= 100%



Heute erreicht:
----- %

 
Befinden / Stimmung: