Ernährungsprotokoll
PHASE 3 (SE 2.0)

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									

Ernährungsprotokoll
PHASE 3 (SE 2.0)

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									