

Pen

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Di 01.09	Frühstück				
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen	12:00	Pommes mit Currywurst		Fast Food
	Zwischenmahlzeit	18:20	Brotchen mit Ei		Bäcker
	Abendessen	20:30	Schnitzel + Pommes		zu Hause
	Getränke		Cola 2x 0,33 Wasser		