

Pen

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Mo 2.9	Frühstück	7:30	1/2 Käsebrezel 2 Apfelstücke	/	Zu Hause
	Zwischenmahlzeit	/	/		
	Mittagessen	11:00	Mc Donalds		unterwegs
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen		2x Würstchen		
	Getränke		Cola 2x 0,33 Wasser 1 liter		