

Janina

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Di 01.09	Frühstück	07:00	Kaffee mit Milch	/	zu Hause
	Zwischenmahlzeit	11:00	Apfel	/	Wald
	Mittagessen	/	/	/	
	Zwischenmahlzeit	18:20	Streuselkuchen	/	Wenndags
	Abendessen	20:30	Brot mit Käse Zitronen		zu Hause
	Getränke		Kaffee → 11H 11H Wasser ca. 1 Liter		

Apfelschorle 0,5 Liter