

Juni 19					
Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
06.09	Frühstück	9.00	Kaffee		
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen		2x Brot mit Sauce		zu Hause
	Zwischenmahlzeit		Joghurt		zu Hause
	Abendessen		Pommes + Wurst + Mayo		zu Hause
	Getränke		Kaffe, Wasser		