

Januar

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
29	Frühstück	8:00	Kaffee mit Milch		zu Hause
	Zwischenmahlzeit	10:00	Apfel		Mita
	Mittagessen	12:15	Birne		Mita
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	18:00	Reispfanne mit Pilzen		zu Hause
	Getränke		Kaffee + Wasser		