

clawia

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Mo 31.8.26	Frühstück	7:00 - 9:00	Kaffee mit Milch 3x		
	Zwischenmahlzeit	/	/	/	/
	Mittagessen	12:45	Probierportion Kudeln + mit geschmortem (kleine Muschischüssel voll)	/	MTA
	Zwischenmahlzeit	14:00	Muss-Frucht-Mix	/	zu Hause
	Abendessen	18:00	Größchen mit Fisch + Penne 2x	/	zu Hause
	Getränke		Kaffee → HHH IIII Wasser ca. 1 Liter insgesamt an Tag		