

Luca

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Mi 29	Frühstück	—	—	—	
	Zwischenmahlzeit	—	—	—	
	Mittagessen	12:00	Mc Donalds		unterwegs
	Zwischenmahlzeit	14:00	ein paar Chips		
	Abendessen	18:30	Marito Pelechen + Wurst "Air frier"	—	zu Hause
	Getränke		Wasser ca. 2-2 1/2 Liter		