

Luca

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Fr. 4.9	Frühstück	7:30	Brot mit Fleischwurst	—	zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen	14:00	Döner	—	zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	18:30	Hachfleischpfanne mit Kartoffeln, Paprika	—	zu Hause
	Getränke		≈ 2 Liter Wasser		