

Luca

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
6.9	Frühstück	—	—	—	—
	Zwischenmahlzeit	10:00	Toast mit Salami 2x		zu Hause
	Mittagessen		Mini-Pizza Piccolina 3x		zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen		Pommes, Restaurantwest + Veldup		zu Hause
	Getränke		Wasser		2