

Luca

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
7.9	Frühstück	7:30	Joghurt, 1 Stück Apfel		zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen	14:00	Toastbrot mit Salami 1x Keine		zu Hause
	Zwischenmahlzeit		Apfel + Gurke		zu Hause
	Abendessen	18:00	Reispfanne mit Pilzen		zu Hause
	Getränke		Wasser		