

Merke-

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Mi 2.8	Frühstück	8:00	2 x Toast mit Sahne 3 x Stalle		
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen	12:00	Big ol'ae M mit Bacon 1 x Pommes	Bauch & Keh + Durchfall	
	Zwischenmahlzeit	17:00	2 x Biele		
	Abendessen	21:00	2 x Ahnigkurt		
	Getränke				