

Merke

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
4.8.20	Frühstück		3 x Stapfle		
	Zwischenmahlzeit	/	/		
	Mittagessen		1 x Pommes Dinner mit Stapfle		
	Zwischenmahlzeit	/			
	Abendessen		Steakfleck, Pommes, Zuck Pflaume		
	Getränke				