

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
5.8.2020	Frühstück	8:00	3 Apple 4		
	Zwischenmahlzeit	/	/		
	Mittagessen	/	/		
	Zwischenmahlzeit	16:00	2 x Bili	Ein wenig Bauchweh	
	Abendessen	18:00	Steakfellecroupe mit Pommes + 2 Kartoffeln	↓	
	Getränke		0,5 Wasser Still		