

Merke

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
7.8.	Frühstück	8:00	Stoffen nichts gegessen		
	Zwischenmahlzeit	/	/		
	Mittagessen	/	/		
	Zwischenmahlzeit	18:00	Reis mit Pilzsaucen		
	Abendessen	21:00	Brot mit Milchbrat + 1 Stoffen 2 x Almusgurt		
	Getränke		0,5 Liter Stilles Wasser		