

Marla

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
che 31.8.	Frühstück	8-10	3 Strophen		
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen	16	Wasser		
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	18:00 20:14 20:19	Bratäpfel mit Fisch Bifl-Salami Fischstrolcheu & Röhren mit Selbe		zu Hause
	Getränke		+ 0,5 Bitburger Bier		