

Mahlzeit / Uhrzeit	Ort ? Wo : Küche Schreibtisch, Auto	Getränke 1 Gl.200ml 1 Tass 150 ml 1 Beche 250 ml	Lebensmittel Je detaillierter desto besser, 1 Sch. Graubrot, mit 10g Butter, Käse 25g 200g Nudel gekocht, 200g Paprika/Hähnchen, 100 ml Tomatensoße	Anmerkungen / Beschwerden Motivation: Hunger, Appetit, Stress, körperliche Beschwerden
<u>Frühstück:</u>				
Snack				
<u>Mittagessen:</u>				
Snack				
<u>Abendessen:</u>				
Snack				

Anmerkungen / Bewegung: