



Schreibe dir in den nächsten Tagen auf, was du zu den verschiedenen Mahlzeiten isst. Vergiss auch nicht, Zwischenmahlzeiten oder Dinge zu notieren, die du schnell im „Vorbeigehen“ ist.

Bitte dokumentiere auch, was du trinkst und wie viel.....

Frühstück:

Getränke:

Zwischenmahlzeit:

Mittagessen:

Getränke:

Zwischenmahlzeit:

Abendessen:

Getränke:
