



Uhrzeit	Essen/Trinken mit Menge (TL,EL,...) + Marke/Hersteller	Wo/Warum/Sonstiges	Beschwerden mit Uhrzeit	Stuhlgang
07:00	5 EL + Haferflockenzart mit 150 ml fettarmer Milch + 1 Handvoll Erdbeeren 1 große Tasse Kakao (1 EL Kaba)	Zuhause / Hunger		
09:45	1 Schb. Toastbrot mit 1 TL Butter, 1 Schb. Emmentaler (45% F.i.Tr.) + 1 Apfel + Trinkflasche 250 ml	Schule, kaum Zeit, schnell gegessen	10:45 Uhr Bauchkrämpfe	11:00 Uhr dünnflüssig
12:00	1 großer Teller Nudeln mit Gorgonzola-Soße, dazu 1 Handvoll Salat (Gurke/Tomate/Eisbergsalat) + 1 Glas Mineralwasser	Mensa, Zeit gelassen		
15:00	1 Handvoll Gummibärchen, 1 Handvoll Chips + 1 Glas Mineralwasser	Zuhause, alleine, Langeweile		
16:00	1 Dose Energy Drink/Softdrink	Unterwegs mit Freunden	18:00 Uhr Bauchschmerzen, Übelkeit	
18:45	1 Schb. Roggenmischbrot, 1 TL Butter, 2 Schb. Geflügelsalami, 1 Schb. Gurke + 1 Glas Pfefferminztee	Zuhause, mit Familie	Kaum Hunger, da noch Bauchweh	
20:00	1 Schb. Toast mit Frischkäse, Doppelrahm	Appetit, Langeweile?		
	Trinkmenge heute? Trinkflasche Schule leer? Noch einmal nachgefüllt?			

Hier ist noch Platz für Anmerkungen oder Notizen oder Fragen:

