

MAHLZEIT / ZEITPUNKT		SPEISEN Was? Wie viel?	GETRÄNKE Was? Wie viel?	WO?	BLÄHUNGEN Ja/Nein
Frühstück	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Mittagessen	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Abendbrot	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Spätmahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Weitere Mahlzeiten/ Getränke	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:

MAHLZEIT / ZEITPUNKT		SPEISEN Was? Wie viel?	GETRÄNKE Was? Wie viel?	WO?	BLÄHUNGEN Ja/Nein
Frühstück	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Mittagessen	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Abendbrot	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Spätmahlzeit	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit:
Weitere Mahlzeiten/ Getränke	Uhrzeit:			Zuhause	Ja
				Unterwegs	Nein
				wo:	wenn Ja, Uhrzeit: