

Datum: 30.11.

Wochentag Dienstag

Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Wie fühle ich mich nach dem Essen? 😊 😞	Anmerkungen z.B. wahrgenommene Symptome
9:00 Frühstück	2 Scheiben Brot Butter, Marmelade, 3 Blatt Schinken	1 Kaffee mit Milch 1 Glas Wasser 1 Glas Orangensaft	😊 -> angenehm Satt	
12:30 Mittagessen	1 großer Teller Spaghetti Bolognese (Mittagspause Kantine) 1 kleiner Salat gemischt	2 Gläser Wasser	😞 -> zu viel gegessen	Magenschmerzen nach dem Essen
14:30 Jause	1 Apfel Ca. 1 Handvoll Nüsse	1 Kaffee mit Milch	Gut	
19:00 Abendessen	Eierspeise aus 3 Eiern, Paprika, Zwiebel und Speck 1 Scheibe Brot, Essiggurkerl ½ Tafel Schokolade	1 Flasche Bier (0,33L)	😞 -> zu viel gegessen	Übersättigt Blähbauch nach dem Essen

