



Name

	Datum	Zeit (ca.)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>									
<b>Znüni</b>									
<b>Mittagessen</b>									
<b>Zvieri</b>									
<b>Nachessen</b>									
<b>Schnauserli</b>									

Getränke (Menge, Was)

Bitte Mengenangaben der Nahrungsmittel so genau wie möglich eintragen. Kein Abwägen notwendig, für feste Nahrungsmittel Mengenangaben, wie eine Handvoll, Schöpflöffel oder Stücke und deren Grösse definieren. Z.B. ein Stück Vollkornbrot Dinkel, Fingerbreit. 1 Stk. Greyerzerkäse, vollfett, fingerbreit, ca. 1/3 Handfläche (entspricht je nach Handgrösse ca 30 gr) Ebenfalls ungefähre Zubereitung angeben, wie franz. Salatsauce, selbstgemacht od. Pouletbrust natur, od. Kichererbsen in Kokossauce vom Inder, od. zwei Schöpflöffel Pilzrisotto mit drei Schöpflöffel gegartes Gemüse, ohne Fett.