Uhrzeit Wann?	**Speisen & Getränke** Was & Wieviel?	**Situation & Befinden** Wobei & Wie geht es mir?	**Bewegung** Welche & Dauer
7.00	Kaffee, Milch 2 Scheiben Mischbrot, dünn Butter, 2 TL Marmelade (2:1) 1 Nektarine	entspannt, aber hungrig	-