

Name: Geburtsdatum: ____:____:_____

Uhrzeit + Datum	Genauere Essensmengen	Zucker vor dem Essen	Zucker 1 Stunde nach dem Essen
1.Tag	Frühstück: Zwischenmahlzeit:		
	Mittag: Zwischenmahlzeit:		
	Abend: Zwischenmahlzeit:		
2.Tag	Frühstück: Zwischenmahlzeit:		
	Mittag: Zwischenmahlzeit		
	Abend: Zwischenmahlzeit:		
3.Tag	Frühstück: Zwischenmahlzeit:		
	Mittag: Zwischenmahlzeit		
	Abend: Zwischenmahlzeit		