Mein Ernährungstagebuch

- damit starte ich durch!

Uhrzeit	Was esse bzw. trinke ich?	Warum esse ich?	Was tue ich während des Essens?
07:00 Uhr	Müsli mit Obst und Milch	Das esse ich immer zum Frühstück.	Ich höre jeden Morgen Radio und frühstücke nebenbei.