Tag / Datum

Uhrzeit	Ort	Menge (beschreiben)	Lebensmittel / Getränk	Haupt- oder Zwischenmahlzeit

Menge beschreiben bedeutet, daß Du nichts abwiegen sollst, aber die Menge so beschreiben sollst, dass auch noch später für Dich nachvollziehbar ist, wieviel Du ungefähr gegessen hast, z.B. 1 Scheibe Käse, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Ei,
1 Hand voll Nudeln…