

Name: María Musterfrau

| Tag/<br>Uhrzeit   | Menge (Größe)              | Essen und Trinken (genaue Beschreibung)         |
|-------------------|----------------------------|---|
| Mo. 7:00          | 2 Stk. (Handfläche)        | Schwarzbrot                                     |
|                   | dünn                       | Butter  |
|                   | 2 Esslöffel                | Marillenmarmelade                               |
|                   | 2 Tassen (250 ml)          | Kaffee mit je 2 Teelöffel Zucker und Milch      |
| 9:30              | 1 Stück (50 g)             | Mars Schokoriegel                               |
|                   | 1 Flasche (½ Liter)        | Cola  |
| 13:00             | 1 Teller                   | Rindsuppe mit Nudeln                            |
|                   | 1 Portion                  | Grillteller mit Pommes bestehend aus:           |
|                   | 3 Stück (Hand ohne Finger) | Fleisch   |
|                   | halber Teller              | Pommes  |
|                   | Walnuss-groß               | Kräuterbutter                                   |
|                   | 1 kl. Teller               | Gemischter Salat mit Essig und Öl Dressing      |
|                   | ¼ l                        | Apfelsaft gespritzt                             |
| 15:00             | 2 Tassen                   | Kaffee mit Milch und Zucker                     |
|                   | 1 Stück                    | Zwetschkenkuchen mit 2 Esslöffeln Schlagobers   |
| 18:00             | 2 Stück (Handfläche)       | Schwarzbrot                                     |
|                   | 2 Scheiben (groß)          | Käse - Gouda                                    |
|                   | 3 Stück                    | Tomaten   |
| Zwischen<br>durch | 5 Gläser (je 1/4 Liter)    | Apfelsaft gespritzt (mehr Wasser als Saft, 3:2) |