

Uhrzeit	Ernährung	Aktivität
0:00 Uhr		
0:30 Uhr		
1:00 Uhr		
1:30 Uhr		
2:00 Uhr		
2:30 Uhr		
3:00 Uhr		
3:30 Uhr		
4:00 Uhr		
5:00 Uhr		
5:30 Uhr		
6:00 Uhr		
6:30 Uhr		
7:00 Uhr		
7:30 Uhr		
8:00 Uhr		
8:30 Uhr		
9:00 Uhr		
9:30 Uhr		
10:00 Uhr		
10:30 Uhr		
11:00 Uhr		
11:30 Uhr		
12:00 Uhr		
12:30 Uhr		
13:00 Uhr		
13:30 Uhr		
14:00 Uhr		
14:30 Uhr		
15:00 Uhr		
15:30 Uhr		
16:00 Uhr		
16:30 Uhr		
17:00 Uhr		
17:30 Uhr		
18:00 Uhr		
18:30 Uhr		
19:00 Uhr		
19:30 Uhr		
20:00 Uhr		
20:30 Uhr		
21:00 Uhr		
21:30 Uhr		
22:00 Uhr		
22:30 Uhr		
23:00 Uhr		
23:30 Uhr		
24:00 Uhr		