



## ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name:

Datum:

Wochentag

Uhrzeit	Nahrungsmittel/Getränk	Menge	Protein [g]	Kohlenhydrate [g]	Fett [g]	Energie [kcal]
<b>Gesamt</b>						
<b>Tagesbedarf (errechnet)</b>						
<b>Bilanz</b>						

### Makronährstoffverhältnis [%]:

Protein \_\_\_\_\_ g x 4,1 kcal/g = \_\_\_\_\_ kcal  $\hat{=}$  \_\_\_\_\_ % der aufgenommenen Energie

Kohlenhydrate \_\_\_\_\_ g x 4,1 kcal/g = \_\_\_\_\_ kcal  $\hat{=}$  \_\_\_\_\_ % der aufgenommenen Energie

Fette \_\_\_\_\_ g x 9,3 kcal/g = \_\_\_\_\_ kcal  $\hat{=}$  \_\_\_\_\_ % der aufgenommenen Energie