

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



NAME: _____

DATUM: _____

WOCHENTAG: _____

UHRZEIT	NAHRUNGSMITTEL / GETRÄNKE	MENGE	PROTEIN [g]	KOHLHYDRATE [g]	FETT [g]	ALKOHOL [g]	ENERGIE [kcal]
GESAMT							
TAGESBEDARF (ERRECHNET)							
BILANZ							

ANGABEN ZUM WOHLBEFINDEN:

MAKRONÄHRSTOFFVERHÄLTNIS [%]:

PROTEIN _____ % FETT _____ %
 KOHLENHYDRATE _____ % ALKOHOH _____ %

BESONDERHEITEN: