MEIN TÄGLICHES ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Datum _____

Heute fühlte ich mich _____

Wochentag _____

Besonderheiten _____

Uhrzeit	Nahrungsmittel / Getränk	Menge	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Alkohol (g)	Energie (kcal)
	Gesamt (addiert)						