

Name _____

Tag _____

So habe ich mich heute gefühlt

Dafür bin ich dankbar

Zeit	Nahrungsmittel	Menge	Fett	Protein	Kohlenhydrate	Energie (kcal)
Frühstück						
Vormittag						
Mittag						
Nachmittag						
Abend						
Snack						
Tagessumme			*	**	***	
Energiebedarf						
Energiebilanz			Tagesbedarf (Idealgewicht) - Tagessumme kcal (nicht mehr als -500 kcal)			