Ernährungstagebuch

Name: _____ Datum: _____ Wochentag: _____

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