

Tagesprotokoll

Datum: _____

Gewicht: _____

Mahlzeit 1	Kategorie	Handvoll
	1	● ● ● ● ● ●
	2	● ● ● ●
	3	● ● ●
	4	● ●
	Milchprodukte	● ● je 100 g
Protein: ● ● ● Fett: ● ● ●	Nüsse	● ● Woche

Mahlzeit 2	Kategorie	Handvoll
	1	● ● ● ● ● ●
	2	● ● ● ●
	3	● ● ●
	4	● ●
	Milchprodukte	● ● je 100 g
Protein: ● ● ● Fett: ● ● ●	Nüsse	● ● Woche

Mahlzeit 3	Kategorie	Handvoll
	1	● ● ● ● ● ●
	2	● ● ● ●
	3	● ● ●
	4	● ●
	Milchprodukte	● ● je 100 g
Protein: ● ● ● Fett: ● ● ●	Nüsse	● ● Woche

Gesnackt? Wenn ja, was?

Trinkmenge des Tages - je 200 ml:



Training bzw. Übungen des Tages	Dauer bzw. Anzahl	Stolzfaktor
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆

Damit hab ich mir gut getan:

Notizen zum Tag:

