

# Tagesernährungsprotokoll



<u>Name:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Körpergewicht vor Training:</u>
<u>BMI:</u>	<u>Körpergewicht vor Frühstück:</u>	<u>Körpergewicht nach Training:</u>
<u>Mahlzeit:</u>	<u>Lebensmittel:</u> (Getränke nicht vergessen! Möglichst genaue Angaben, z.B. Fettangabe bei Milch, Brotsorte z.B. Vollkornbrot)	<u>Menge:</u> (z.B. Stück, Scheibe, Tasse, Glas, Portion, Liter, Milliliter, Gramm etc.)
<u>Frühstück:</u>		
<u>Zwischenmahlzeit:</u>		
<u>Mittagessen:</u>		
<u>Zwischendurch am Nachmittag:</u>		
<u>Abendessen:</u>		
<u>Spätimbiss</u>		
<b>Sonstiges wie Nährstoffpräparate, Eiweiß-Shakes, Vitamin-Tabletten, Mineralstoffe mit Produktnamen.</b>		
<u>Anmerkungen, Hinweise:</u>		