

Ausfüllmuster

ein leeren Vordruck finden Sie auf der 2. Seite in diesem PDF

Tagesplan vom: 02.01.18

Morgengewicht: 76 kg

Mahlzeit	Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke	Appetit	Hunger	Stimmung
Frühstück	8:00	1 Brötchen 1 Ei, 1 TL Butter 1 TL Marmelade	200 ml Kaffee 100 ml Mager- milch		X	gut
Zwischenmahlzeit	10:00	1 Riegel Schokolade	250 ml Cola light	X		mittel
Mittagessen	13:00	1 Bulette 200 g. Kartoffelsalat mit Mayonaise - Homann	200 ml Wasser		X	gut
Zwischenmahlzeit	16:00	1 Apfel ca. 200 g	1 Becher Latte vom Bäcker		X	abgespannt
Abendessen	20:00 22:00	200 g Salat mit Tomaten 150 g Schnitzel, 2 Kartoffeln 100 g Erdnüsse	300 ml Wasser 200 ml Weiß- wein	X	X	sehr gut

Bitte vergessen Sie nicht die Mengenangaben!

Bemerkungen:

*normaler Arbeitstag, kein Stress, abends Spaziergang gemacht
oder
anstrengender Arbeitstag, abends zuhause geblieben.*

Tagesplan vom:

Morgengewicht: kg

Mahlzeit	Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke	Appetit	Hunger	Stimmung
Frühstück						
Zwischenmahlzeit						
Mittagessen						
Zwischenmahlzeit						
Abendessen						

Bitte vergessen Sie nicht die Mengenangaben!

Bemerkungen: