

Bewegung! - Ernährungsprotokoll

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Datum:									
Ich bin Metatyp	<table><tr><td>Alpha</td><td><input type="text"/></td></tr><tr><td>Beta</td><td><input type="text"/></td></tr><tr><td>Gamma</td><td><input type="text"/></td></tr><tr><td>Delta</td><td><input type="text"/></td></tr></table>	Alpha	<input type="text"/>	Beta	<input type="text"/>	Gamma	<input type="text"/>	Delta	<input type="text"/>
Alpha	<input type="text"/>								
Beta	<input type="text"/>								
Gamma	<input type="text"/>								
Delta	<input type="text"/>								
Startdiät, Trainingstag, Refeed (Ladetag) oder trainingsfreier Tag? (bitte entsprechend eintragen)									
Aktuelles Körpergewicht in kg Körperfett in %	<table><tr><td>kg</td><td>Fett%</td></tr><tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr></table>	kg	Fett%	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
kg	Fett%								
<input type="text"/>	<input type="text"/>								
Körpergewicht zu Startbeginn in kg Körperfett in %	<table><tr><td>kg</td><td>Fett%</td></tr><tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr></table>	kg	Fett%	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
kg	Fett%								
<input type="text"/>	<input type="text"/>								
Bisheriger Körpergewichtsverlust in kg Bisheriger Körperfettverlust in %	<table><tr><td>kg</td><td>Fett%</td></tr><tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr></table>	kg	Fett%	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
kg	Fett%								
<input type="text"/>	<input type="text"/>								
Wunschgewicht in kg Wunsch Körperfett in %	<table><tr><td>kg</td><td>Fett%</td></tr><tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr></table>	kg	Fett%	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
kg	Fett%								
<input type="text"/>	<input type="text"/>								

Bewegung! - Ernährungsprotokoll

Uhrzeit erste Mahlzeit	
Zusammensetzung der ersten Mahlzeit (in Stichpunkten)	
Welche und wie viele Zwischenmahlzeiten von der ersten bis zur zweiten Mahlzeit? Empfehlung: <i>MetaShake®</i> oder Eiweißshakes zum Muskelaufbau	
Uhrzeit zweite Mahlzeit	
Zusammensetzung der zweiten Mahlzeit (in Stichpunkten)	
Getränke des Tages Was und wie viel? Bitte die Menge jeweils hinter den Getränken eintragen	
Sonstiges (Besonderheiten oder Schwierigkeiten, Sättigung etc.)	