

Ernährungsprotokoll	
von	ausgefüllt zurück an: info@begefit.training
Tag:	Datum: <input type="text"/>
(Dauer: mind. 3 Tage - besser 7 Tage inkl. Wochenende)	
Lebensmittel und Getränke inkl. g oder ml Angabe	
Bitte zusätzliche Angabe, wenn vor oder nach einer Mahlzeit Sport betrieben wird	g/ml
Frühstück: (wann nach dem Aufstehen (nach 30 min, 1 h, 1,5 h?))	
Zwischenmahlzeit:	
Mittagessen:	
Zwischenmahlzeit:	

Lebensmittel und Getränke inkl. g oder ml Angabe	
Bitte zusätzliche Angabe, wenn vor oder nach einer Mahlzeit Sport betrieben wird	g/ml
Abendessen: (inkl. Uhrzeit)	
Zwischenmahlzeit:	
Sonstiges:	
Notizen/Kommentare:	