Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Es sind alle Lebensmittel bzw. Getränke, die am Tag verzehrt wurden, sowie die Uhrzeit auf etwa 15min genau aufzulisten.
Je genauer (z.B. Gramm-Angaben, o.ä.) und vollständiger (Süßwaren, Alkohol, etc.) die Auflistung ist, umso besser kann daraus eine optimale Ernährungsplanung entstehen.

Montag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____

Name

Dienstag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Mittwoch, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Donnerstag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Bemerkungen zum Tag

Personal Training by Peter Kumm / München
+49 (0) 178 852 852 0 / mail@peterkumm.de / www.peterkumm.de

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Freitag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Samstag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk

Personal Training by Peter Kumm

Ernährungsprotokoll von _____
Name

Sonntag, den _____

Uhzeit	Menge	Nahrungsprodukt / Getränk