

## ESSTAGEBUCH

Das Führen eines Esstagebuchs ist sehr aufschlussreich. Durch eine gute Dokumentation kann das PREMIO LIFE Programm optimal umgesetzt werden.

Name .....

Diätwoche    1    2    3    4    5    6

1. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:						Notizen:	

2. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:						Notizen:	

3. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:						Notizen:	

4. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:							

Notizen:

5. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:							

Notizen:

6. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:							

Notizen:

7. TAG, DATUM .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung	Menge
Summe:							

Notizen: