

Metabolic Balance Mahlzeitenübersicht

Name:

Datum	Gewicht	Nahrungsmittel	Morgenessen	Mittagessen	Abendessen	Bemerkungen
		Zeit				
		Eiweisslieferant				
		Gemüsebeilage				
		Obst				
		Art der Stärke				
		Öl				
		anderes				
		Zeit				
		Eiweisslieferant				
		Gemüsebeilage				
		Obst				
		Art der Stärke				
		Öl				
		anderes				
		Zeit				
		Eiweisslieferant				
		Gemüsebeilage				
		Obst				
		Art der Stärke				
		Öl				
		anderes				
		Zeit				
		Eiweisslieferant				
		Gemüsebeilage				
		Obst				
		Art der Stärke				
		Öl				
		anderes				