Ernährungsprotokoll

Unser Körper braucht Energie, um zu funktionieren.

Wie viel Energie lieferst du deinem Körper in welcher Form?

Fülle das Ernährungsprotokoll für drei Tage lang aus. Vergiss nicht, auch kleine Zwischenmahlzeiten und Snacks zu notieren.

Uhrzeit	Essen	Trinken