PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG & HEILKUNDE

Täglic	he Ausfüll-l	L iste vom	1	-														
Name: Fax/Email:					☐ Aufräumtag: 6-12 EP + max. 30 KH☐ Totaltag : 6-12 EP + max. 60 KH☐ Tag-Nr:													
										Zeit	Mahlzeiten				Größe Portion		Eiweißportion	Kohlenhydrate (KH)
											FRÜHSTÜCK		1 Vitamin-Mineralsto 1 Omega-3-Fettsäure 1 Ballaststoffe					
	MITTAGESS	EN			•													
	ABENDESSE		l Vitamin-Mineralsto l Omega-3-Fettsäure															
	Protein mit Wasser																	
		TOTAL																
Ketost	i ck ablesen	0 1 2	3 4 5		Nächentli	ch Kö	rnarumfana	moccon:										
		Tag 1	Jetzt		VOCHEILLI	i ch Körperumfa n Tag 1: cm		Jetzt: cm										
Gewicht				Brust														
Protein		3x /Tag	JA / Nein	Taille														
Wasser Schrittzähler			Liter Schritte	Hüfte	hankal													
Extra Aktivität		Scilitte		Oberschenkel Oberarme			•											

per Fax: 08066 / 88 38 94 oder per email: praxis@glasschroeder.com