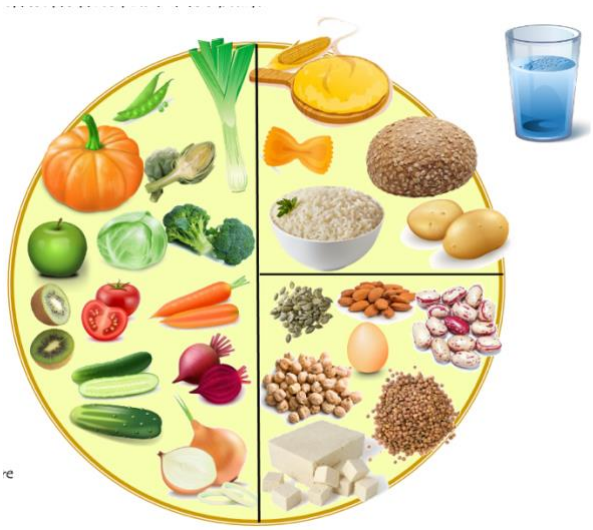
ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: _____ Datum: _____



Süsses, Alkohol, Chips: höchstens 1 Handvoll oder Glas pro Tag

Fette: 1g pro Kg Körpergewicht. Pro Tag etwa 3 EL Öl

Protein: 0.8 bis 2g pro Kg Körpergewicht (Kinder 1g)

Kohlenhydrate: 3x pro Tag eine Handvoll.
Kinder: 5x pro Tag eine Handvoll

Gemüse und Früchte: 5x bis 7x pro Tag eine Handvoll,
nur 1/3 davon roh

Wasser: 30-35 ml pro Kg Körpergewicht.

Bitte schreiben 1-2 Tage lang Sie alles auf, was Sie essen und trinken, **nur ein Produkt pro Zeile**, ungefähre Mengen. Danke

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Kcal	Empfehlungen (leer lassen)

Greenspirit Naturheilpraxis, Tel. 076 6967849
www.greenspirit-praxis.ch. email: Silvia Vianello@gmx.net