Datum

Tagesprotokoll ERNÄHRUNG

Lebensmittel	1. Fett-Empfehlung		2. GLYX-Empfehlung			3. Gemüse/Obst-Empfehlung	4. Trink-Empfehlung	5. Mahlzeiten-Empfehlung
	Portion	Gramm Fett	niedrig	mittel	hoch	Gemüse/Obst ankreuzen	Getränke in ml	Zutreffendes ankreuzen
								Frühstück
								Mittagessen
								Abendessen
								weitere Mahlzeiten: