



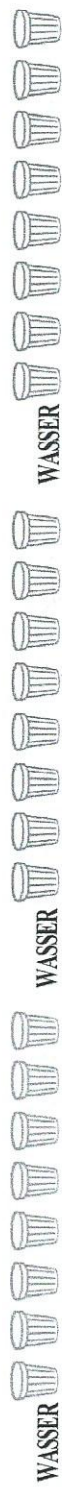
Schreibe jeden Tag zu jeder Mahlzeit auf, was Du gegessen und getrunken hast. Die Trinkmenge bitte in Liter.  
 Die Dauer des Sports bitte in Minuten.  
 Vermerke ab Woche 2 Deine Proteinmenge in Gramm. Ab Woche 6 mache ein Kreuz für die entsprechende Lebensmittelfarbe. Zähle bitte Deine farbenfrohen Portionen und schreibe sie auf.

- niedrig 20-50
- mittel 50-70
- hoch 70 und mehr

Name \_\_\_\_\_

**Theres Schmid**  
 Zertifizierter Ernährungs-  
 Coach  
 theres@bellafit.ch

Tag	Datum	Tag	Datum	Tag	Datum
FRÜHSTÜCK		FRÜHSTÜCK		FRÜHSTÜCK	
ZW. MAHLZEIT		ZW. MAHLZEIT		ZW. MAHLZEIT	
MITTAG		MITTAG		MITTAG	
ZW. MAHLZEIT		ZW. MAHLZEIT		ZW. MAHLZEIT	
ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN	
NACHT		NACHT		NACHT	



WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBUNGEN IN MIN.

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBUNGEN IN MIN.

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBUNGEN IN MIN.